

**UPAYA *SELF IMPROVEMENT*
MELALUI PRINSIP *ATOMIC HABITS* DALAM AL-QUR'AN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK Q.S. AL-HASHR [59:18])**

SKRIPSI



Oleh:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R
Rahmat Hidayatul Haqiqi
NIM: 212104010014

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2025**

**UPAYA *SELF IMPROVEMENT*
MELALUI PRINSIP *ATOMIC HABITS* DALAM AL-QUR'AN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK Q.S. AL-HASHR [59:18])**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora

Program Studi Ilmi Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:
Rahmat Hidayatul Haqiqi
NIM: 212104010014

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**UPAYA *SELF IMPROVEMENT*
MELALUI PRINSIP *ATOMIC HABITS* DALAM AL-QUR'AN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK Q.S. AL-HASHR [59:18])**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora
Program Studi Ilmi Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh

Rahmat Hidayatul Haqiqi

NIM: 212104010014

Dosen Pembimbing:

Prof. Dr. Faisol Nasar Bin Madi, MA.

NIP: 195808021995031001

**UPAYA SELF IMPROVEMENT
MELALUI PRINSIP ATOMIC HABITS DALAM AL-QUR'AN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK Q.S. AL-HASHR [59:18])**

SKRIPSI

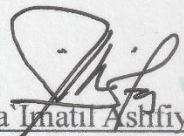
Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir


Hari: Selasa
Tanggal: 3 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Za Inatil Ashfiya, M.Pd.I.
NIP. 198904182019032009


Devi Suci Windariyah, M.Pd.I.
NIP. 198807132019032008

Anggota:

1. Dr. Ah. Syukron Latif, M.A.
NIP/NUP. 198011062023211005
2. Prof. Dr. H. Faisol Nasar Bin Madi, M.A.
NIP/NUP. 195808021995031001



Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora


Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag
NIP. 197406062000031003

MOTTO

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ^١ ...

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*¹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*²



¹ “Surat Ar-Ra’d Ayat 11: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” diakses 15 Mei 2025, <https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/11>.

² “Surat Al-Hasyr Ayat 18: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” diakses 15 Mei 2025, <https://quran.nu.or.id/al-hasyr/18>.

PERSEMBAHAN

Bismillāhi al-rahmāni al-rahimi, segala puji dan syukur bagi Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga mengantarkan penulis kepada terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Sehingga dengan hal tersebut menjadi akhir masa studi penulis di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember ini, serta menjadi langkah awal untuk jenjang-jenjang selanjutnya.

Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua, Bapak Hidayat dan Ibu Siti Eka Masruroh, yang telah mencurahkan doa dan usaha untuk putranya. Sehingga menjadi motivasi terbesar atas terselesaikannya studi S1 di kampus ini.



KATA PENGANTAR

Bismillahi mashaallah wa lā ḥaula wa lā quwwata ilā billah

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan seluruh alam semesta serta tidak lupa selawat dan salam tetap tercurah limpahkan kepada revolusioner umat Nabi Muhammad SAW. Selesainya penelitian dengan judul “Upaya *Self-improvement* Melalui Prinsip Atomic Habits Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik Q.S. Al-Hashr [59:18])” ini tak lepas dari peran dan dukungan pihak-pihak yang telah memberikan informasi, fasilitas, pelayanan dan ruang-ruang diskusi yang baik. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati kami sampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Prof. Dr. H. Hepni Zein, S.Ag., M.M., CPEM.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora (FUAH) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
3. Kepala jurusan Studi Islam, Dr. Win Ushuluddin M.Hum.
4. Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Abdullah Dardum, M.Th.I.
5. Dosen pembimbing, Prof. Dr. Faisol Nasar Bin Madi, MA.
6. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
7. Pengasuh PP. LSQ Ar-Rohmah Yogyakarta, Prof. Dr. KH. Abdul Mustaqim, M.Ag. Serta seluruh mentor khususnya Moh. Halir Ridla S.Ag.
8. Kepala UPT. Perpustakaan UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Hafiz, S.Ag., M.Hum.

9. Seluruh kawan seperjuangan yang telah memberikan ruang-ruang diskusi selama melaksanakan penelitian ini.

Besar harapan kami supaya skripsi ini dapat menjadi sebuah karya yang bermanfaat dan dengan senang hati kami menerima saran dan kritik yang membangun guna menyempurnakannya dikemudian hari. Hanya kepada Allah SWT. kita pantas memohon. Semoga amal kebaikan Bapak/Ibu/Saudara selalu mendapat balasan yang berlipat ganda. *Jazākumu Allahu khairon ahsan al-jaza`*.

Jember, 06 Mei 2025

Penulis



ABSTRAK

Rahmat Hidayatul Haqiqi, 2025: *Upaya Self-improvement Melalui Prinsip Atomic Habits Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Q.S. Al-Hashr [59:18])*

Kata Kunci: self improvement, atomic habits, Al-Qur'an

Self-improvement merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan setiap orang untuk mengembangkan dan memaksimalkan potensi dirinya. Akan tetapi masih sering dijumpai ketika seseorang berusaha mencapai hal tersebut justru terjebak dalam lembah keputusasaan. James Clear menyatakan bahwa kegagalan ini terjadi sebab adanya kesalahan dalam merumuskan sebuah perencanaan. Untuk mengatasi hal ini, Al-Quran sebagai kitab suci yang memiliki status pedoman hidup manusia tentu secara ide, memuat kerangka metodologis tentang hal tersebut.

Untuk membuktikan hipotesis tersebut, maka dalam penelitian ini berfokus kepada dua rumusan masalah. 1), Bagaimana analisis prinsip *Atomic Habbits* terhadap konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an?. 2), Bagaimana implementasi kajian *self-improvement* terhadap teks Al-Qura'n?. Adapun tujuan dari pemfokusan masalah ini adalah; 1), Untuk menganalisis penerapan prinsip *Atomic Habits* terhadap konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an. 2), Untuk menganalisis implementasi kajian *self-improvement* terhadap Al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka dengan memanfaatkan data kualitatif dari literatur kepustakaan. Adapun sumber data yang digunakan adalah Al-Quran dan buku *Atomic habits* karangan James Clear sebagai sumber primer, dan berbagai kitab tafsir, buku dan artikel yang berkaitan sebagai sumber sekunder. Sedangkan untuk mengolah data-data tersebut, penelitian ini akan memadukan teknik analisis dari Miles dan Huberman dengan metode tafsir *maudhu'i* dari Al-Farmawi, serta teori tentang *self-improvement* dari James Clear dan *psikoanalitik* dari Carl Gustav Jung sebagai pisau analisisnya.

Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa; 1), penafsiran terhadap Q.S. al-Hashr ayat 18 menghasilkan penemuan berupa prinsip tentang kesadaran dan penetapan tujuan hidup yang kemudian dirumuskan mengenai metode untuk menghubungkan kedua proses terbut. 2), pemahaman terhadap konsep *self-improvement* dalam Al-Quran merupakan sebuah upaya untuk memicu kesadaran manusia untuk dikonversikan menjadi ketidaksadaran positif.

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Istilah.....	7
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Penelitian Terdahulu.....	12
B. Kajian Teori.....	19
1. Paradigma <i>Self-Improvement</i> Dalam Al-Qur'an	19
2. Atomic Habits	37
3. Psikologi Agama	42
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B. Sumber Data.....	28
C. Teknik Pengumpulan Data	29
D. Teknik Analisis Data	30
E. Tahap-tahap penelitian	31
BAB IV PEMBAHASAN.....	32

A. Analisis Prinsip <i>Atomic Habbits</i> Terhadap Konsep <i>Self-Improvement</i> Dalam Al-Qur'an (Q.S. al-Hashr [59:18])	32
B. Implementasi Kajian <i>Self-improvement</i> Terhadap Teks Al-Qur'an	50
BAB V PENUTUP	79
A. Simpulan	79
B. Saran-saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	79
BIODATA PENULIS.....	80



DAFTAR TABEL

No.	Uraian	Hal.
	Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	16



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana berikut:³

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a / i / u
ب	ب	ب	ب	b
ت	ت	ت	ت	t
ث	ث	ث	ث	th
ج	ج	ج	ج	j
ح	ح	ح	ح	h
خ	خ	خ	خ	kh
د	د	د	د	d
ذ	ذ	ذ	ذ	dh
ر	ر	ر	ر	r
ز	ز	ز	ز	z
س	س	س	س	s
ش	ش	ش	ش	sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ

³ Tim Penyusun, *Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Tahun 2024* (Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024), 33–34.

ظ	ظ	ظ	ظ	z
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	gh
ف	ف	ف	ف	f
ق	ق	ق	ق	q
ك	ك	ك	ك	k
ل	ل	ل	ل	l
م	م	م	م	m
ن	ن	ن	ن	n
ه	ه	ه, هـ	ه, هـ	h
و	و	و	و	w
ي	ي	ي	ي	y



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembahasan mengenai *Self-improvement* atau pengembangan diri belakangan ini menjadi salah satu topik yang cukup sering dibahas di kalangan Milenial dan Gen Z. Salah satu faktor penyebabnya adalah terjadinya fase *quarter life crisis* yang terjadi antara usia 18-25 tahun. Fase *quarter life crisis* merupakan fase terjadinya perubahan emosi pada masa transisi menuju dewasa. Seseorang yang mengalami fase ini cenderung merasa khawatir terhadap masa depan, karier, jodoh dan sebagainya yang disebabkan oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan internal seperti ketidaksesuaian ekspektasi dengan realitas. Dampak terburuk apabila fase ini tidak ditangani dengan tepat tentu sangat merugikan terhadap kehidupan seseorang seperti mengalami sedih, stres hingga bunuh diri.⁴

Self-improvement menjadi salah satu upaya dalam menangani situasi ini. Sebab prinsip dasarnya, *self-improvement* merupakan sebuah proses berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup melalui pengembangan diri, penguasaan emosi dan pencapaian tujuan. Sehingga dalam hal ini sangat penting untuk memulai tindakan dan memiliki visi yang jelas untuk mencapai

⁴ Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, dan Fredrick Dermawan Purba, "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review," *Psychology Research and Behavior Management* 17 (3 Januari 2024): 1–12, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

potensi secara maksimal.⁵ *Self-improvement* Sebagai sebuah proses berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup, mengindikasikan bahwa terdapat upaya perubahan yang berkaitan erat dengan kondisi materi kehidupan meliputi hubungan individu, kesehatan, keuangan, keterampilan dan pengetahuan. Sering dijumpai ketika seseorang melakukan upaya perubahan ini justru terjebak dalam rasa putus asa dan kecewa sehingga upaya perubahan tersebut menjadi gagal.⁶

Berkaitan dengan hal tersebut, *self-improvement* menjadi suatu upaya yang tidak luput dari perhatian Islam. Melalui salah satu ayat dalam Al-Qur'an yakni surah Al-Hashr ayat 18 yang menjelaskan tentang pentingnya introspeksi diri dan mempersiapkan diri dalam menghadapi masa depan, dengan tetap memperhatikan kualitas keimanan.⁷⁻⁸ Dengan demikian upaya untuk senantiasa berusaha menjadi seseorang yang lebih baik setiap waktu, menjadi hal yang harus dilakukan oleh setiap Muslim. Akan tetapi hasil riset Mashdharia Huwaina dan Khoironi menunjukkan bahwa pemahaman terhadap konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an ini tergolong rendah.⁹

⁵ Antony Robbins, *Awaken The Giant Within: Bagaimana Memegang Kendali Langsung Atas Takdir Kita Secara Mental, Emosi, Fisik, dan Keuangan* (Jakarta: Change Publication, 2017), 479.

⁶ James Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 26 ed. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2022), 32.

⁷ Q.S. Al-Hashr [59:18]

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. 14 (Tangerang: Lentera Hati, 2006), 129–30.

⁹ Mashdharia Huwaina dan Khoironi Khoironi, “PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR'AN TERHADAP MASALAH QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA,” *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 4, no. 2 (27 Desember 2021): 80–92, <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>.

Bahkan penghayatan terhadap ajaran agama mengalami penurunan sebab ajaran agama sering kali dimaknai sebagai sebuah ajaran yang bersifat dogma teologis saja.¹⁰

Q.S. Al-Hashr ayat 18 secara prinsip memiliki persamaan dengan upaya *self improvement*. Ayat ini menjelaskan tentang pentingnya *muhasabah* bagi seorang yang bertakwa dalam rangka mempersiapkan diri untuk kehidupan di masa depan yang kekal yakni kehidupan akhirat. Ibnu Kathir menjelaskan bahwa *muhasabah* yang dimaksud adalah sebuah bentuk kesadaran untuk senantiasa melakukan amal kebaikan. Sebab kebaikan itu juga yang akan menjadi balasannya kelak, sebagaimana sebuah hadis.

مِنْ سُنِّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةٌ حَسَنَةٌ، فَلَهُ أَجْرُهَا وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ
 أَجْوَرِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وَزَرُهَا وَوَزَرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا، مِنْ
 غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ.

Artinya: “Barang siapa yang menetapkan sesuatu yang baik menurut Islam, maka baginya adalah pahala dan pahala dari orang yang mengikuti ketetapan itu tanpa mengurangi pahalanya sedikitpun. Dan barang siapa yang menetapkan sesuatu yang buruk menurut Islam, maka ada baginya dosa dan dosa orang-orang yang mengikuti ketetapan itu tanpa mengurangi dosanya sedikitpun.”

¹⁰ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 173–75; Hassan Hanafi, *Dari Akidah Ke Revolusi: Sikap Kita Terhadap Tradisi Lama*, 1 ed. (Jakarta: Paramadina, 2003), 12–15.

Berdasarkan penjelasan ini, maka dapat diketahui bahwa apa yang kita lakukan hari ini akan berdampak dengan apa yang akan kita dapatkan dimasa depan.¹¹

Persamaan prinsip lainnya adalah urgensi dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi konsekuensi yang terjadi di masa depan. Indikasi ini ditunjukkan pada kata *li godin* dalam ayat di atas. Berdasarkan pendapat Al-Baidowi lafal *godin* bermakna akhirat. Ia menjelaskan bahwa hal ini merupakan sebuah perumpamaan tentang begitu singkatnya kehidupan dunia sedangkan akhirat seolah menjadi sesuatu yang akan terjadi di keesokan harinya.¹² sehingga dalam mempersiapkan masa depan tersebut, *muhasabah* dan upaya berbuat baik harus dilakukan secara progresif dan berkelanjutan sebagaimana prinsip dasar *self improvement*. Dengan demikian berdasarkan persamaan ini kemungkinan tantangan yang akan dihadapi juga sama, yaitu kegagalan yang bermula dari rasa kecewa dan putus asa.

Salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan ini adalah kesalahan orientasi dalam memulai sebuah proses. Sebagian besar manusia lebih banyak berfokus kepada pencapaian atau hasil daripada fokus terhadap proses untuk mencapai hasil tersebut. Maka dalam hal ini Jams Clear mengenalkan sebuah istilah yakni *Atomic Habits* sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas diri. Menurut Clear ketika seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai suatu tujuan, maka kesalahannya terletak pada sistem untuk mencapai tujuan

¹¹ Ismail bin Umar bin Kathir al-Quraisy al-Dimiski, *Tafsir Al-Qur'an al-Adhim*, vol. 8 (Dar Toyyibah li Nasyr wa Tanzi': Riyadh, 1999), 76.

¹² Nasiruddin Abi Said Abdullah bin Umar bin Muhammad bin Ali al-Baidowi, *Anwar al-Tanzil wa Asror al-Ta'wil*, vol. 3 (Beirut: Dar al-Rasyid, 2000), 392.

tersebut. Clear menawarkan sebuah upaya perubahan melalui perbaikan terhadap kebiasaan-kebiasaan kecil yang menjadi bagian dari sebuah sistem yang lebih besar, yakni tujuan yang akan dicapai.¹³

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran islam tidak hanya mengandung pengetahuan teoritis saja, melainkan Al-Qur'an juga memiliki fungsi untuk mengarahkan kepada kehidupan praktis.¹⁴ Dengan demikian penerapan prinsip *Atomic Habits* dalam konsep *self-improvement* yang ada dalam Al-Qur'an akan menjadi sebuah analisis yang akan melengkapi konsep dasarnya. untuk mengkorelasikan kedua konsep ini diperlukan pendekatan yang dapat menghubungkan antara ajaran agama dengan tindakan manusia seperti teori psikologi dan agama Carl G. Jung. Di sisi lain untuk menjaga objektivitas makna yang terkandung dalam Al-Qur'an, peneliti akan menggunakan metode tafsir tematik dari Al-farmawi.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana analisis prinsip *Atomic Habbits* terhadap konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana implementasi kajian *self-improvement* terhadap teks Al-Qur'an?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis penerapan prinsip *Atomic Habbits* terhadap konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an

¹³ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 33.

¹⁴ Hanafi, *Dari Akidah Ke Revolusi: Sikap Kita Terhadap Tradisi Lama*, 16–17.

2. Untuk menganalisis implementasi kajian *self-improvement* terhadap teks Al-Qur'an

D. Manfaat Penelitian

Hasil sebuah penelitian tidak hanya sekedar data dan informasi. Melainkan sebuah penelitian juga harus dapat memberi manfaat terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan manfaat secara praktis dalam realitas kehidupan. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberi wawasan terhadap pembaca tentang konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an. Selain itu penelitian ini dapat memberikan gambaran dalam melakukan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an melalui teori dan pendekatan ilmu pengetahuan umum, khususnya melalui disiplin ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Hasil penelitian ini sebagai kontribusi peneliti terhadap pengembangan kajian Al-Qur'an yang lebih luas serta dapat menjadi salah satu referensi dalam kajian Al-Qur'an melalui pendekatan ilmu psikologi.

- b. UIN KHAS Jember

Hasil penelitian ini dapat memberi kontribusi dalam pengembangan kajian Al-Qur'an baik pada sekala Universitas hingga Mahasiswa. Selain itu melalui hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi kalangan civitas akademik Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember untuk memberikan perhatian dalam penanganan dan pencegahan terhadap gejala-gejala psikis pada fase *Quarter life crisis* yang sangat mungkin terjadi di kalangan mahasiswa.

c. Pembaca

Hasil penelitian ini dapat memberi tambahan wawasan bagi para pembaca tentang kajian Al-Qur'an berbasis ilmu pengetahuan umum dan memberikan pemahaman tentang fungsi praktis dalam Al-Qur'an di luar fungsi semantisnya. Secara spesifik melalui hasil penelitian ini dapat memberi wawasan baru tentang betapa pentingnya penanganan yang tepat terhadap fenomena *Quarter life crisis*.

E. Definisi Istilah

1. *Self Improvement*

Self-improvement atau pengembangan diri merupakan bagian dalam kajian psikologi kepribadian yang dipengaruhi oleh faktor

perkembangan manusia dan interaksi sosial.¹⁵ Secara bahasa, istilah *self-improvement* merupakan bentuk kata majemuk dari *self* dan *improvement*. Kata *self* dalam perspektif psikologi merujuk pada sebuah konsep penggambaran diri sendiri yang merupakan gabungan dari aspek keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif dan prestasi. Deskripsi seseorang terhadap dirinya sendiri dalam hal ini sangat mempengaruhi kepada cara orang tersebut dalam berperilaku.¹⁶ Sedangkan kata *improvement* dalam *cambridge dictionary* memiliki makna peningkatan dan perbaikan.¹⁷

2. *Atomic Habits*

Atomic Habits merupakan sebuah metode pengembangan diri yang dirumuskan oleh Jams Clear. Istilah *Atomic Habits* secara terminologi terdiri dari dua kata yakni *Atom* dan *Habit*. Istilah *Atom* secara bahasa memiliki arti sebuah satuan terkecil dalam unsur kimia yang dapat berdiri sendiri dan bersenyawa dengan lainnya.¹⁸ Sedangkan Clear menggunakan istilah ini untuk menyebutkan sebuah rangkaian kebiasaan kecil sebagai bagian dari sistem yang lebih besar.¹⁹ Adapun pengertian *habit* atau kebiasaan dalam psikologi adalah suatu bentuk tingkah laku secara terus-menerus yang dipengaruhi oleh kesadaran. Akan tetapi pada satu level

¹⁵ Rita L. Atkinson dkk., *Pengantar Psikologi*, Terjemah (Tangerang: Interaksara, 2010), 48.

¹⁶ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, 13.

¹⁷ “Improvement,” 16 Oktober 2024, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/improvement>.

¹⁸ “Hasil Pencarian - KBBI VI Daring,” diakses 14 Oktober 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/atom>.

¹⁹ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 33.

tertentu, suatu kebiasaan akan terjadi secara otomatis tanpa dipengaruhi oleh akal dan pikiran.²⁰

3. Tafsir Tematik

Tafsir tematik merupakan salah satu model dalam penelitian tafsir yang berkembang di era modern-kontemporer. Model penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa Al-Qur'an memuat berbagai tema di dalamnya. Meliputi pembahasan tentang teologi, filsafat, ekologi, budaya dan tema-tema lainnya. Penelitian ini menghendaki sebuah penafsiran yang bersifat objektif dengan mengonstruksi secara logis terhadap ayat-ayat tertentu dengan tema yang sama. dengan demikian dalam penelitian ini sangat diperlukan teori-teori yang dapat mengekstraksi gagasan-gagasan qur'ani, yakni dengan metode tafsir tematik dan pendekatan ilmu pengetahuan lainnya.²¹

F. Sistematika Pembahasan

Untuk menyusun sebuah penelitian yang tersistematis, maka dalam penelitian ini peneliti membaginya menjadi lima bab yang masing-masing memiliki sub bab pembahasan yang terperinci. Kelima bab dan subbab tersebut peneliti rumuskan sebagai berikut:

Bab I, berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, fokus penelitian, tujuan penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

²⁰ M. Ali Makki, *Pengantar Dasar Psikologi* (Jember: STAIN Jember Press, 2013), 196.

²¹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, 8 ed. (Yogyakarta: Idea Pres, 2022), 51.

Bab II, berisi tentang kajian pustaka yang mencakup pembahasan penelitian terdahulu dan kajian teori.

Bab III, berisi tentang penjelasan metode penelitian yang digunakan. Pembahasan ini akan menguraikan tentang jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini

Bab IV, merupakan bagian inti dalam penelitian yang berisi tentang pembahasan mengenai konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an, penerapan prinsip *Atomic Habits* terhadap konsep *self-improvement* dalam Al-Qur'an, analisis implementasi kajian *self-improvement* melalui teks Al-Qur'an.

Bab V, berisi penutup dalam penelitian ini yang mencakup kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Sebagai sebuah bentuk karya tulis ilmiah sangat penting bagi seorang peneliti untuk menelusuri berbagai penelitian yang telah ada sebelumnya. hal ini bertujuan untuk menjelaskan nilai *novelty* dalam sebuah karya tulis dan menghindari kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu untuk menjelaskan sisi kesamaan dan nilai kebaruan dalam penelitian ini dengan penelitian yang telah ada, peneliti menentukan dua variabel utama. *Pertama*, Penelitian terdahulu yang menjelaskan tentang *self improvement*. *Kedua*, Penelitian terdahulu yang membahas tentang ide *self-improvement* melalui ayat-ayat Al-Qur'an. Berikut adalah penelitian terdahulu yang telah peneliti temukan:

1. Skripsi Sahla Mardhiah, mahasiswi program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang berjudul *Upaya Perbaikan Diri (Self Improvement) Dalam Mengatasi Rasa Insecure Perspektif Al-Qur'an*. Skripsi ini berangkat dari fakta tentang masalah mental yang kerap kali melanda kalangan milenial, yakni *insecure*. Penulis menawarkan solusi untuk menangani hal tersebut dengan ide *self-improvement* yang ada dalam Al-Qur'an melalui analisis tematik term *khauf* (takut), *huzn* (berseduh hati), *halū'a* (keluh kesah), *jazū'a* (cemas), *ya'ūsa* (putus

asa).²² Penelitian ini memiliki persamaan dalam menjelaskan ide *self-improvement* yang berangkat dari konsep muhasabah dalam Q.S. Al-Hashr ayat 18. Sedangkan perbedaannya adalah penerapan prinsip Atomic Habits untuk melacak metode *self-improvement* yang ditawarkan Al-Qur'an.

2. Artikel Ahmad Wildan Hilmi, Meilla Dwi Nurmala, Raudah Zaimah Dalimunthe dalam Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling Vol. 9 (1) 2024 yang berjudul *Pengembangan Self-improvement Book Untuk Menemani Rasa Loneliness*. Artikel ini berangkat dari adanya permasalahan mental yakni *lonliness* (rasa kesepian) yang terjadi di kalangan remaja. Secara spesifik penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif terhadap siswa kelas X IPA 5 MAN 2 Kota Serang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mengalami rasa *Lonliness*. Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan upaya *self-improvement* menggunakan metode *self improvemet book*.²³ Penelitian ini memiliki persamaan dalam menjelaskan ide *self-improvement* sebagai solusi dari permasalahan mental secara spesifik, yakni *Lonliness* melalui pengembangan *self-improvement book*. Sedangkan perbedaannya adalah Bentuk *self-*

²² Sahla Mardhiah, "Upaya Perbaikan Diri (Self Improvement) dalam Mengatasi Rasa Insecure Perspektif Al-Qur'an" (Ushuluddin dan Humaniora, 31 Juli 2023), <https://idr.uin-antasari.ac.id/24599/>.

²³ Ahmad Wildan Hilmi, Meilla Dwi Nurmala, dan Raudah Zaimah Dalimunthe, "PENGEMBANGAN SELF IMPROVEMENT BOOK UNTUK MENEMANI RASA LONELINESS," *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 9, no. 1 (16 Maret 2024), <https://doi.org/10.30870/jpbk.v9i1.24483>.

improvement yang menjadi konteks penelitian ini berorientasi pada cara seseorang mencapai sebuah tujuan.

3. Artikel yang ditulis oleh Winda Kusmadanti N. Minti La Ode Gusman Nasiru, Munkizul Umam Kau dalam Jurnal Bahasa, Sastra dan Budaya Vol. 14 (1) 2024 yang berjudul *Self-improvement dalam Novel Ranah 3 Warna dan Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar (Kajian Sastra Bandingan)*. Artikel ini bertujuan untuk mengungkap nilai-nilai *self-improvement* yang terdapat dalam dua karya sastra yaitu Novel *Ranah 3 Warna* dan *Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui kegiatan membaca buku dapat memberi wawasan bagi pembacanya untuk diimplementasikan dalam kehidupan nyata.²⁴ Penelitian ini memiliki persamaan objek yang berupa teks. Sedangkan perbedaannya adalah objek penelitian teks ini merupakan teks keagamaan yang memiliki potensi pembahasan yang lebih luas mencakup aspek keimanan.
4. Skripsi Amaliatus Solikhah, mahasiswi program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Kediri yang berjudul *Muhasabah Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Self Healing (kajian tafsir tahlili Q.S. Al-Hashr Ayat 18)*. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan relevansi konsep muhasabah dalam Al-Qur'an dengan *self healing*. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan alami

²⁴ Winda Kusmadanti N Minti dan Munkizul Umam Kau, "Self Improvement dalam Novel Ranah 3 Warna dan Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar (Kajian Sastra Bandingan)" 14, no. 1 (2024).

untuk melakukan perbaikan dan penyembuhan diri.²⁵ Penelitian ini memiliki persamaan dalam mengontekstualisasikan konsep muhasabah dengan pengembangan konsep diri dalam istilah psikologi kepribadian. Sedangkan perbedaannya adalah antara konsep *self healing* dengan *self-improvement* memiliki konsep dan tujuan yang berbeda.

5. Skripsi Suci Dea Kharisma, mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjudul *Penerapan Muhasabah Dengan Metode Terapi Mind Healing Technique Sebagai Upaya Untuk Motivasi Belajar Mahasantri Di Ma'had Al-Jami'ah Uin Raden Intan Lampung*. Skripsi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk meneliti gambaran motivasi sampel (mahasantri) setelah menerapkan terapi *Mind Healing technique*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan terapi ini dapat meningkatkan kesadaran mahasantri akan pentingnya belajar.²⁶ Penelitian ini memiliki persamaan dalam menjadikan Muhasabah sebagai objek material penelitian. Namun perbedaannya adalah pada aspek analisis yang menekankan kepada dampak penerapan muhasabah. Sedangkan dalam penelitian ini lebih menekankan kepada analisis ayat-ayat Al-Qur'an yang membentuk paradigma muhasabah.

²⁵ Amaliatus Solikhah, "Muhasabah Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Self Healing (Kajian Tafsir Tahlili Q.S. Al-Hasyr Ayat 18)" (undergraduate, IAIN Kediri, 2022), <https://etheses.iainkediri.ac.id/7314/>.

²⁶ DEA KHARISMA SUCI, "PENERAPAN MUHASABAH DENGAN METODE TERAPI MIND HEALING TECHNIQUE SEBAGAI UPAYA UNTUK MOTIVASI BELAJAR MAHASANTRI DI MA'HAD AL-JAMI'AH UIN RADEN INTAN LAMPUNG" (diploma, UIN Raden Intan Lampung, 2024), <https://repository.radenintan.ac.id/34458/>.

6. Skripsi Ninda Nurhasanah, mahasiswi Program Studi Ilmu Tasawuf, fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul *Peran muhasabah dalam meningkatkan prestasi belajar (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten)*. Skripsi ini merupakan studi lapangan yang mengungkap peran muhasabah sebagai terapi untuk mencapai potensi maksimal seorang santri.²⁷ Sebagai studi lapangan maka penelitian ini hanya terbatas dalam lingkup lokasi penelitian saja. Hal ini menjadi perbedaan yang cukup jelas sebab sebagai penelitian pustaka penelitian yang akan dilakukan secara praktis dapat diterapkan pada lingkup yang lebih luas.

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Sahla Mardhiah, Upaya Perbaikan Diri (Self Improvement) Dalam Mengatasi Rasa Insecure Perspektif Al-Qur'an.	Dalam menjelaskan ide <i>self-improvement</i> yang berangkat dari konsep muhasabah dalam Q.S. Al-Hashr ayat 18.	Penerapan prinsip Atomic Habits untuk melacak metode <i>self-improvement</i> yang ditawarkan Al-Qur'an.

²⁷ Ninda Nurhasanah, "Peran muhasabah dalam meningkatkan prestasi belajar (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten)" (bachelorThesis, FU, 2022), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/66152>.

2	Ahmad Wildan Hilmi, Meilla Dwi Nurmala, Raudah Zaimah Dalimunthe, <i>Pengembangan Self- improvement Book Untuk Menemani Rasa Loneliness.</i>	Dalam menjelaskan ide <i>self-improvement</i> sebagai solusi dari permasalahan mental secara spesifik, yakni <i>Lonliness</i> melalui pengembangan <i>self- improvement book</i> .	Bentuk <i>self- improvement</i> yang menjadi konteks penelitian ini berorientasi pada cara seseorang mencapai sebuah tujuan.
3	Winda Kusmadanti N. Minti La Ode Gusman Nasiru, Munkizul Umam Kau dalam Jurnal Bahasa, <i>Self- improvement dalam Novel Ranah 3 Warna dan Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar (Kajian Sastra Bandingan).</i>	Penelitian ini memiliki kesamaan objek yang berupa teks sebagai landasan untuk melakukan <i>Self Improvement</i> .	Objek penelitian teks ini merupakan teks keagamaan yang memiliki potensi pembahasan yang lebih luas mencakup aspek keimanan.
4	Amaliatus Solikhah, <i>Muhasabah Dalam Al- Qur'an Dan Relevansinya Dengan</i>	Penelitian ini memiliki kesamaan dalam mengontekstualisasika	Sedangkan perbedaannya adalah antara konsep <i>self healing</i> dengan <i>self-</i>

	<i>Self Healing (kajian tafsir tahlili Q.S. Al-Hashr Ayat 18).</i>	n konsep muhasabah dengan pengembangan konsep diri dalam istilah psikologi kepribadian.	<i>improvement</i> memiliki konsep dan tujuan yang berbeda.
5	Suci Dea Kharisma, <i>Penerapan Muhasabah Dengan Metode Terapi Mind Healing Technique Sebagai Upaya Untuk Motivasi Belajar Mahasantri Di Ma'had Al-Jami'ah Uin Raden Intan Lampung.</i>	Penelitian ini memiliki kesamaan dalam menjadikan Muhasabah sebagai objek material penelitian.	Pada aspek analisis yang menekankan kepada dampak penerapan muhasabah. Sedangkan dalam penelitian ini lebih menekankan kepada analisis ayat-ayat Al-Qur'an yang membentuk paradigma muhasabah.
6	Ninda Nurhasanah, <i>Peran muhasabah dalam meningkatkan prestasi belajar (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Darul</i>	Sebagai studi lapangan maka penelitian ini hanya terbatas dalam lingkup lokasi penelitian saja.	penelitian ini merupakan penelitian pustaka. Sehingga penelitian yang akan dilakukan secara praktis dapat

	<i>Hikmah Cisauk Tangerang Banten).</i>		diterapkan pada lingkup yang lebih luas
--	---	--	---

B. Kajian Teori

1. Paradigma *Self-Improvement* Dalam Al-Qur'an

Self-improvement sebagai bagian dari kajian psikologi kepribadian merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan tentang upaya seseorang dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas dirinya. Kualitas diri seseorang (*self*) dalam kajian psikologi merujuk kepada konsep penggambaran seseorang terhadap dirinya yang meliputi aspek fisik dan kejiwaan. Proses penggambaran dilakukan oleh manusia melalui proses penginderaan sensori yang direspons dalam otak melalui proses persepsi atau tanggapan. Selanjutnya melalui kemampuan berpikir yang dimiliki oleh setiap manusia hasil dari proses penggambaran tersebut terealisasi dalam bentuk perintah untuk melakukan sebuah tindakan maupun penolakan.²⁸

Definisi *self-improvement* dalam perspektif psikologi ini menjadi acuan untuk membangun paradigma *self-improvement* dalam Al-Qur'an. Hal ini sangat diperlukan sebab term *self-improvement* sendiri merupakan istilah yang tidak benar-benar ada dalam Al-Qur'an. Dengan demikian

²⁸ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, 13.

berdasarkan prinsip tafsir tematik diperlukan term atau konsep yang menjadi variabel dasar untuk membangun paradigma ini. Adapun variabel tersebut adalah; 1) konsep tentang pribadi manusia dalam Al-Qur'an melalui analisis kebahasaan term *bani ādam*, *al-baṣar*, *al-ins*, *al-insān*, dan *al-nās*. 2) Konsep tentang modalitas hidup manusia

1. Manusia Dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an mengistilahkan manusia melalui beberapa term yakni; *bani ādam*, *al-insān*, *al-ins*, *al-nās* dan *al-baṣar*. berdasarkan pandangan para ulama beberapa istilah ini memiliki pemahaman yang berbeda, walaupun secara garis besar seluruhnya merujuk kepada makna dari objek yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa setiap penggunaan istilah-istilah tersebut memiliki tujuan yang berbeda-beda dan sebagai penegasan atas keberagaman karakter manusia. sebagaimana Bint As-Shaṭi' membedakan istilah-istilah ini berdasarkan potensi, jati diri dan karakter manusia.²⁹

a. *Bani ādam* (بني آدم)

Penyebutan kata *bani ādam* (بني آدم) dalam Al-Qur'an sering kali mendeskripsikan kemuliaan dan peran manusia sebagai *khalifah* di bumi. Sebagaimana dalam Q.S. Al-Isrā' ayat 70,

²⁹ M. Adib Al-Arief, *Manusia, Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*, Terj. Maqal Fi Al-Insan Dirasah Qur'aniyyah (Yogyakarta: LKPSM, 1997), 7.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan sungguh telah kami muliakan anak-cucu Adam. Dan Kami angkat mereka di laut dan di bumi, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan kami muliakan mereka dengan kelebihan atas kebanyakan makhluk yang kami ciptakan”.

Ibnu Jarir menjelaskan bahwa yang dimaksud kemuliaan dalam ayat tersebut merupakan kemampuan manusia dalam menguasai dan membangun peradaban baik di darat maupun di atas lautan. Lebih dari pada itu manusia juga merupakan makhluk yang diciptakan secara sempurna baik dari aspek fisik maupun akal.³⁰

b. *Bashar* (بشر)

Menurut Bint As-Shaṭi' manusia dikatakan *bashar* apabila telah dewasa secara jasmani walaupun tidak secara rohani.

Sebagaimana dalam Q.S. Al-Kahfi ayat 110,

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا
لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Sesungguhnya aku ini hanya seorang manusia seperti kamu yang diwahyukan kepadaku bahwa Tuhan kamu adalah Tuhan Yang Maha Esa.” Siapa yang mengharapkan pertemuan dengan Tuhannya hendaklah melakukan amal saleh dan tidak menjadikan apa

³⁰ Muhammad ibnu Jarir ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ayi al-Qur'an*, vol. 16 (Dar al-Hajr, 2001), 796.

dan siapa pun sebagai sekutu dalam beribadah kepada Tuhannya”.

Kata *bashar* dalam ayat ini menurut Bint As-Shaṭi` mencakup seluruh keturunan nabi Adam dengan seluruh aspek fisik dan dimensi materialnya seperti suka pergi ke pasar dan mengonsumsi sesuatu.³¹

c. *Al-ins* (الانس),

Kata *al-ins* (الانس), *al-nās* (الناس) dan *al-insān* (الانسان)

merupakan tiga bentuk kata yang memiliki akar kata yang sama.

Yaitu أنس yang memiliki makna sesuatu yang berlawanan dengan cara liar, jinak, tidak biadab, tidak liar, dinamis, harmonis dan bersahabat.³² Adapun penggunaan ketiganya dalam Al-Qur'an

mempengaruhi makna yang lebih spesifik. *Al-ins* (الانس) memiliki makna yang sama dengan kata *bashar* atau manusia secara jasmani yang memiliki keterkaitan dengan waktu dan tempat, dan menurut Ibnu Jani kata *al-ins* merupakan kebalikan dari kata *al-Jin* yang bermakna Jin atau makhluk yang tidak tampak secara jasmani.³³

³¹ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), 68–69.

³² Al-Zawī, “Tartib Al-Qamus Al-Muhith Ala Tariqi Al-Munir Wa Asasi Al-Balagoh,” 185.

³³ Jamal Al-Din Muhammad Al-Misri, “Lisan Al-Arab” (Beirut: Dar al-Sadr, 1990), 13.

d. *Al-insān* (الإنسان)

Term *al-insān* (الإنسان) adalah istilah untuk manusia yang tidak kalah penting dengan penggunaan istilah lainnya. (lisan arab), secara bahasa kata ini berasal dari 3 kata sekaligus, yaitu *anasa* (انس) , *annasa* (انس) dan *nasiya* (نسي).

1) *Anasa* (انس)

secara bahasa kata *anasa* (انس) bermakna *abṣara* (ابصر - melihat dengan tajam, menalar, dan mengamati) ‘*arafa* (عرف - sesuatu yang didasari oleh (pengetahuan / mengetahui / pengetahuan) dan *ista’dana* (استأذن - meminta izin). Seperti dalam Al-Qur’an surah Taha ayat 20 dan Al-Nur ayat 27. Peristiwa yang diceritakan pada surah Taha ayat 20 adalah tentang proses penalaran oleh Nabi Musa terhadap api tersebut, yakni bisa jadi api tersebut dapat dimanfaatkan sebagai penghangat untuk keluarganya atau terdapat petunjuk di sekitar api tersebut sebab dijelaskan oleh Ibn Kathir bahwa dalam

perjalanan itu Nabi Musa beserta keluarganya menempuh perjalanan dalam gelap dan dinginnya malam.³⁴

Sedangkan dalam surah Al-Nur ayat 27 Menurut Ibnu Jarir kata *ānastum* pada ayat tersebut memiliki makna 'arafa. Sebagaimana *ta'wil* yang dilakukan oleh Ibnu Abbas. Kata 'arafa memiliki makna yang sangat mendalam sebab untuk mencapai proses ini dibutuhkan sebuah proses berpikir dan analisis tertentu.³⁵ Hal ini juga berkaitan dengan potensi yang dimiliki manusia berupa *al-ilmu*, *al-bayān*, *al-'aql* dan *al-tamyiz*.³⁶

2) *annasa* (انس)

Kata *annasa* (انس) merupakan bentuk kata *anasa* (انس)

yang mengikuti wazan فعل yang memiliki faidah *li al-takthir*

(memperbanyak). Dalam kaidah bahasa Arab dikenal kaidah

زيادة المباني تدل على زيادة المعنى (bertambahnya huruf menunjukkan

³⁴ Imad Al-Din Abi Al-Fida' Ismail Bin Kathir Al-Dimisqi, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adim*, vol. 5 (Beirut: Dar al-Kutb Ilmiyah, 2018), 375.

³⁵ Muhammad Ibnu Jarir ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ayi al-Qur'an*, vol. 6 (Dar al-Hajr, 2001), 448.

³⁶ Al-Arief, *Manusia, Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*, 14–15.

bertambahnya makna.³⁷ Maka apabila secara lahiriyah manusia memiliki sifat yang bersahabat, melalui penambahan makna ini menunjukkan adanya potensi manusia untuk menjadi makhluk yang lebih beradab. Sering kali dijumpai dalam sebuah ungkapan bahwa bertambahnya kualitas seseorang justru menjadikan seseorang tersebut menjadi pribadi yang lebih harmonis dalam interaksi sosialnya.

3) *Nasiya* (نسي).

Asal ketiga dari kata *insān* (إنسان) yang juga dijelaskan oleh Ibn Manzur adalah kata *nasiya* (نسي – lupa). Makna ini memberi pemahaman bahwa sering kali manusia berada dalam keadaan lupa. Seperti dalam Q.S. al-Hashr ayat 19,

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

"Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang durhaka".

³⁷ Sukamta Sukamta, "HUBUNGAN ANTARA LAFAL, KONTEKS, DAN MAKNA DALAM AL-QUR'AN," *Adabiyyāt: Jurnal Bahasa dan Sastra* 1, no. 2 (13 Desember 2017): 248–68, <https://doi.org/10.14421/ajbs.2017.01206>.

Kata *nasū* (نَسُوا) dalam ayat ini menjelaskan tentang orang-orang yang melupakan kewajibannya sebagai hamba kepada Allah. Maka hakikatnya orang tersebut telah melupakan status dirinya sebagai seorang hamba seolah-olah merasa bebas dari kewajibannya.³⁸ Ayat ini menjelaskan bahwa ketika seseorang merasa terbebas dengan melupakan Allah. Maka sesungguhnya yang terjadi adalah mereka yang sedang dilupakan. Artinya setiap apa yang mereka lakukan menjadi sia-sia.³⁹

e. *Al-nās* (الناس)

al-nās (الناس) merupakan nama untuk spesies manusia secara universal.⁴⁰ Kata ini secara gramatikal merupakan sebuah bentuk *jama'* yang digunakan untuk menyebut manusia dengan seluruh aspek dinamika kemanusiaannya (انسانية).⁴¹ Selain itu dari aspek sosial kata *Al-nās* (الناس) digunakan untuk menyebut manusia secara

berkelompok. Sebagaimana dalam Q.S. al-Hujurot ayat 13,

³⁸ Muhammad ibnu Jarir ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ayi al-Qur'an*, vol. 24 (Dar al-Hajr, 2001), 906.

³⁹ Jalal al-Din al-Suyuti, *Al-Dur Al-Manthur Fi Tafsir Bi Al-Ma'thur*, vol. 14 (Beirut: Dar al-Kutb Ilmiyah, 2003), 395.

⁴⁰ Al-Arief, *Manusia, Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*, 14–15.

⁴¹ Al-Misri, "Lisan Al-Arab," 1990, 11.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha teliti”.

Kata *al-nās* (الناس) dalam ayat ini digunakan sebagai seruan bagi seluruh manusia untuk melakukan interaksi sosial baik antar manusia satu dengan lainnya maupun secara berkelompok. Selain itu kata *al-nās* (الناس) juga memuat tanggung jawab individual berupa memelihara ketakwaan.⁴²

2. Modalitas Hidup Manusia

Modalitas hidup manusia dapat dikategorikan ke dalam 4 instrumen yaitu insting (*al-gharizah*), indra (*al-hawash*), kognisi (*al-`aql*), dan spiritual (*al-qalb*);

a. Insting (*al-gharizah*)

Insting dalam istilah psikologi dikenal sebagai *drive* atau dorongan bagi manusia untuk melakukan sebuah tindakan seperti

⁴² Muhammad At-Thohir bin 'Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wat Tanwir*, vol. 26 (Tunis: Dar At-Tunisiyah, 1984), 258.

makan ketika lapar dan tingkah laku seksual.⁴³ Insting ini telah dimiliki oleh manusia bahkan sejak ia dilahirkan dan dalam istilah bahasa Arab didefinisikan sebagai tabiat, sifat atau watak yang bersifat alami baik yang baik maupun buruk.⁴⁴

الغريزة: الطَّبِيعَةُ وَالْقَرِيحَةُ وَالسَّجِيَّةُ مِنْ خَيْرٍ أَوْ شَرٍّ

“Gharizah adalah tabiat, sifat, atau watak yang bersifat alamiah, yang baik atau yang buruk”.

Bagi keberlangsungan hidup manusia insting merupakan sesuatu yang sangat penting khususnya bagi keberlangsungan hidup manusia. lebih dari itu Al-Qur'an juga memberikan pedoman untuk mengarahkan segala bentuk sifat alamiah itu sesuai dengan fitrahnya. Salah satu ayat yang menjelaskan dorongan atau insting pada manusia adalah Q.S. Ali Imran ayat 14,

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ
الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنُ الْمَآبِ

“Dijadikan indah bagi manusia kecintaan pada aneka kesenangan yang berupa perempuan, anak-anak, harta benda yang bertimbun tak terhingga berupa emas, perak, kuda pilihan, binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allahlah tempat kembali yang baik”.

⁴³ Hude, 96.

⁴⁴ Jamal Al-Din Muhammad Al-Misri, “Lisan Al-Arab” (Beirut: Dar al-Sadr, 1990), 387.

Menurut Al-Zamakhshari syahwat dalam hal ini merupakan bagian dari nafsu atau kecenderungan terhadap sesuatu yang bersifat duniawi.⁴⁵ Kemudian pada bagian akhir ayat yakni,

ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنُ الْمَآبِ

Ibnu 'Ashur menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan kembali tentang fitrah manusia sebagai hamba serta mengorientasikan segala amal perbuatannya untuk kehidupan akhirat.⁴⁶

b. Indra (*al-hawash*)

Modalitas kedua yang dimiliki manusia adalah indra atau al-hawash yang berfungsi untuk merasakan, mengenali dan menanggapi rangsangan fisik. Modalitas ini sangat memainkan peran penting, di samping sebagai instrumen sensori tapi juga dalam interaksi manusia dengan sesamanya.⁴⁷ Allah berfirman dalam Q.S. al-Nahl ayat 78,

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ

وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia menjadikan bagi kamu

⁴⁵ Abu al-Qasim Jarullah Mahmud Bin Umar Al-Zamakhshari, *Al-Kashaf 'An Haqiq At-Tanzil wa 'Uyun Al-Aqawil Fii Wujuh Al-Ta'wil*, vol. 3 (Lebanon: Dar Ma'rifah, 2009), 163.

⁴⁶ Muhammad At-Thohir bin 'Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wat Tanwir*, vol. 3 (Tunis: Dar At-Tunisiyah, 1984), 178.

⁴⁷ Hude, Emosi: *Penjelajahan Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, 97.

pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur”.

Menurut Ibnu `Ashur, melalui ayat ini Allah tidak hanya menegaskan indra yang bersifat fisik saja sebagai instrumen untuk mengetahui sebuah pengetahuan. Melainkan Allah juga menganugerahkan manusia sebuah instrumen khusus bagi manusia yakni *al-afidah* (الْأَفْئِدَة) yang bermakna *al-qalbu* (القلب) - hati nurani/akal murni.⁴⁸

Melalui instrumen ini manusia tidak hanya dapat mengetahui sesuatu pada dimensi eksistensi saja melainkan juga pada tingkat esensi.

Keterkaitan indra (*al-hawash*) dengan interaksi sosial juga di deskripsikan dalam Al-Qur`an melalui salah satu surahnya yaitu pada surah Abasa,

عَبَسَ وَتَوَلَّى (١) أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى (٢) وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَكِّي (٣)

أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى (٤) أَمَّا مَنْ اسْتَعْزَى (٥)

“1) Dia (Nabi Muhammad) berwajah masam dan berpaling. 2) karena seorang tunanetra (Abdullah bin Ummi Maktum) telah datang kepadanya. 3) Tahukah engkau (Nabi Muhammad) boleh jadi dia ingin menyucikan dirinya. 4) (dari dosa) atau dia (ingin) mendapatkan pengajaran sehingga pengajaran itu bermanfaat baginya?”.

Ayat ini merupakan sebuah teguran kepada Rasulullah atas respons yang tergambar melalui raut wajah dan tindakan memalingkan wajah ketika datang seorang tunanetra bernama Ummi Maktūm. Pada saat

⁴⁸ Muhammad At-Thohir bin `Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wat Tanwir*, vol. 14 (Tunis: Dar At-Tunisiyah, 1984), 231.

itu Ummi maktūm terus memanggil-manggil dan menyampaikan tujuannya. Sedangkan pada saat yang sama Rasulullah sedang menghadapi beberapa pembesar Quraish.⁴⁹ Melalui ayat ini pula terdapat hikmah tentang etika berinteraksi dengan orang lain. Yakni dengan meresponsnya dan tidak memalingkan wajah ataupun memasang ekspresi segan antar komunikasi.

c. Kognisi (*al-aql*)

Akal atau yang dikenal dalam istilah psikologi sebagai kognisi merupakan sebuah instrumen yang berfungsi untuk menerima dan memproses berbagai informasi yang diterima melalui alat-alat indra. Hasil dari proses ini dapat berupa sebuah tindakan maupun sekedar ingatan yang suatu waktu akan diaktualisasikan apabila diperlukan. Kemampuan akal seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, perhatian, intelegensi, daya ingat, motivasi, emosi dan berbagai teknik menghafal.⁵⁰

Kata akal dalam bahasa Arab berasal dari kata *`iqal* yang bermakna tali kekang unta. Menurut Jurjani kata ini memiliki arti sesuatu yang mencegah seseorang untuk lepas atau keluar dari jalur yang benar.⁵¹ Sebagai mana penyebutan akal dalam Al-Qur'an yang senantiasa menggunakan kata kerja (*fi'il*) sebanyak 49 kali baik

⁴⁹ Abi al-Hasan 'Ali bin Ahmad al-Wahidi al-Naysaburi, *Asbāb al-Nuzul* (Dar al-Islah al-Damam, 1996), 701.

⁵⁰ Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, 106.

⁵¹ Jamal Al-Din Muhammad Al-Misri, "Lisan Al-Arab" (Beirut: Dar al-Sadr, 1990), 459.

dalam bentuk lampau maupun sedang dan akan terjadi. Salah satu contohnya adalah Q.S. al-An`am ayat 151,

قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّي عَلَيْكُمْ ۖ أَلَّا تَشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ
إِحْسَانًا ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ ۖ مِنْ إِمْلَاقٍ ۚ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۚ وَلَا
تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ
إِلَّا بِالْحَقِّ ۚ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kemarilah! Aku akan membacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu, (yaitu) janganlah memersekutukan-Nya dengan apa pun, berbuat baiklah kepada kedua orang tua, dan janganlah membunuh anak-anakmu karena kemiskinan. (Tuhanmu berfirman,) ‘Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka.’ Janganlah pula kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah, kecuali dengan alasan yang benar. Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengerti”.

Quraish Shihab dalam ayat ini mengandung seruan moral bagi manusia untuk senantiasa menggunakan akalnyanya agar terhindar dari perbuatan dosa.⁵² Al-Qur’an mengikat akal manusia untuk tetap dalam moral yang benar yakni berbuat baik kepada orang tua serta mencegah supaya manusia tidak keluar dari tuntunan moral yang benar dengan membunuh anak-anak karena kemiskinan. Menurut Quraish Shihab selain berfungsi sebagai dorongan moral, akal

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. 4 (Tangerang: Lentera Hati, 2006), 338.

mempunyai peran lain yakni daya untuk memahami dan menggambarkan sesuatu, dan daya untuk mengambil pelajaran dan kesimpulan.⁵³ ([Q.S. al-An'am:31-32, al-Baqarah:164])

قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِلِقَاءِ اللَّهِ ۖ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَتْهُمْ السَّاعَةُ بَغْتَةً قَالُوا
يَا حَسْرَتَنَا عَلَىٰ مَا فَرَّطْنَا فِيهَا وَهُمْ يَحْمِلُونَ أَوْزَارَهُمْ عَلَىٰ ظُهُورِهِمْ ۖ أَلَا
سَاءَ مَا يَزِرُونَ (٣١) وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُوَ ۖ وَلِلْآخِرَةِ
خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُتَّقُونَ ۖ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (٣٢)

“31) Sungguh rugi orang-orang yang mendustakan pertemuan dengan Allah; sehingga apabila Kiamat datang kepada mereka secara tiba-tiba, mereka berkata, "Alangkah besarnya penyesalan kami terhadap kelalaian kami tentang Kiamat itu," sambil mereka memikul dosa-dosa di atas punggungnya. Alangkah buruknya apa yang mereka pikul. 32) Dan kehidupan dunia ini, hanyalah permainan dan senda gurau. Sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?”

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي
تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَع النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ
الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ
الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

⁵³ Shihab, 4:58.

“Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang bahtera yang berlayar di laut dengan (muatan) yang bermanfaat bagi manusia, apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengannya Dia menghidupkan bumi setelah mati (kering), dan Dia menebarkan di dalamnya semua jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi, (semua itu) sungguh merupakan tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mengerti”.

d. Spiritual (*al-qalb*)

Qalb berasal dari akar kata *qalaba* (قَلَبَ) bermakna berbalik,

terbalik bolak-balik dan berpaling. Penggunaan kata ini sering kali di letakkan pada sesuatu yang tidak tetap seperti atas dan bawah, tampak dan tidak tampak, dan sebagainya. Sedangkan di kalangan para ulama` makna *qalb* memiliki makna yang berbeda-beda berdasarkan letaknya. Ada yang mengatakan bahwa letak *qalb* berada di dada manusia sebagai mana dipahami dalam Q.S. al-Hajj ayat 46

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ Jember

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ
بِهَا ۚ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

"Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati (qulūb) mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada”.

Menurut Ibnu Ashur ungkapan organ yang memiliki kemampuan untuk memahami sesuatu adalah otak. Sedangkan

ungkapan *qulūb ya'qilūn* (قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ) merupakan sebuah majas, sebab *qulub* (jantung) inti kehidupan yang berfungsi untuk mengalirkan darah ke seluruh organ penting manusia termasuk otak sebagai organ pikiran.⁵⁴ Hal ini pula yang merupakan sebuah penjelasan logis dari hubungan jantung dengan akal menurut Ibnu Hayyan,

وَإِسْنَادُ الْعَقْلِ إِلَى الْقَلْبِ يَدُلُّ عَلَى أَنَّهُ مُحْتَمِلٌ، وَلَا يَنْكَرُ أَنَّ لِلدِّمَاغِ بِالْقَلْبِ
اتِّصَالًا يَقْتَضِي فَسَادَ الْعَقْلِ إِذَا فَسَدَ الدِّمَاغُ

Rusaknya pikiran disebabkan oleh rusaknya otak. Namun secara substansi kerusakan pada otak disebabkan oleh kinerja *qalb* yang kurang baik.⁵⁵

Pendapat lain yang mengatakan bahwa *qalb* memiliki pusat di kepala lebih memilih pemakaian secara lahirnya, yakni *qalb* memiliki makna yang sama dengan *al-aql* (akal).⁵⁶ Seperti dalam surah Qaf ayat 37

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

⁵⁴ Muhammad At-Thohir bin 'Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wat Tanwir*, vol. 17 (Tunis: Dar At-Tunisiyah, 1984), 287.

⁵⁵ Athir Al-Din Abi Hayyan, *Al-Bahr Al-Muhith*, vol. 15 (Beirut: Dar al-Risalah al-Alamiyah, 2015), 378.

⁵⁶ Fakhruddin al-Razi, *Tafsir al-Kabir: Mafatih al-Ghaib*, vol. 18 (Kairo: Dar el-Hadith, t.t.), 326.

Al-Razi menguti pendapat Ibn al-Khatib yang mengatakan bahwa,

“adapun yang dimaksud dengan al-qalb di dalam sunnah dan Al-Qur'an memiliki makna sesuatu pada manusia yang berfungsi untuk memahami hakikat sesuatu. Dengan demikian makna kata qalb yaitu sumber pemahaman dan instrumen pengetahuan pada manusia. sesungguhnya hal tersebut adalah akal”.

Terlepas dari kedua perbedaan ini Quraish Shihab berpendapat bahwa *al-qalb* bukan sebuah organ sebagaimana organ tubuh manusia. sebab dalam ilmu pengetahuan modern istilah yang lebih mendekati makna *al-aql* adalah *al-dimagh* (otak) apabila *al-qalb* berpusat dikepala. Sedangkan apa bila disandarkan kepada hati ataupun jantung yang berada di sekitar dada maka ada istilah lain yaitu *al-kabid*.⁵⁷

Quraish shihab memaknai kata *al-qalb* berdasarkan fungsinya yang mengacu kepada aspek spiritual manusia. seperti dalam Q.S. al-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(٢٨)

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Yang dimaksud dengan kata *taṭmainnu* pada ayat tersebut berarti ketenangan. Yakni keadaan jiwa seperti tidak merasa gelisah, takut

⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2006), 312.

ataupun khawatir. Manusia yang berada dalam fase ini cenderung memiliki dorongan untuk melakukan hal-hal baik dan merasa bahagia dengan kebaikan yang dia lakukan.⁵⁸ hal ini selaras dengan pemahaman filsafat bahwa aspek spiritual merupakan substansi manusia yang sebenarnya. Sedangkan segala sesuatu yang termanifestasi dalam bentuk raga maupun tindakan ada karena adanya dorongan dari spiritualitas manusia.⁵⁹

2. Atomic Habits

Atomic Habits adalah sebuah metode yang membahas mengenai pengaruh sebuah kebiasaan kecil yang menjadi bagian dari sesuatu sistem yang lebih besar. Istilah *Atomic Habits* dikenalkan oleh seorang penulis asal Amerika bernama James Clear melalui bukunya yang juga berjudul *Atomic Habits*. Salah satu kalimat yang cukup terkenal dalam buku ini adalah,

“Ketika apa pun terkesan tak ada gunanya, saya sengaja pergi menyaksikan tukang batu yang mengayunkan martil ke sebuah batu cadas., mungkin sampai seratus kali, tanpa menghasilkan retakan pun pada cadas itu. Namun pada hantaman yang keseratus satu kali cadas itu terbelah menjadi dua dan saya tahu bukan hantaman terakhir yang menyebabkannya. Melainkan semua hantaman yang dilakukan sebelumnya”.

Kalimat ini merupakan kata mutiara yang Clear kutip dari seorang tokoh reformasi sosial Jacob Riss. Melalui kutipan ini Clear ingin

⁵⁸ Fakhruddin al-Razi, *Tafsir al-Kabir: Mafatih al-Ghaib*, vol. 13 (Kairo: Dar el-Hadith, t.t.), 238.

⁵⁹ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Quran, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Tafsir Ilmi* (Jakarta: Kemenag RI, 2016), 10.

menyampaikan bahwa sebuah terobosan besar dipicu oleh berbagai peristiwa yang telah ada sebelumnya.⁶⁰

Clear mengistilahkan sistem kebiasaan yang menjadi bagian dari sebuah pencapaian besar ini dengan istilah *Atomic Habits*. Istilah *Atomic Habits* sendiri terinspirasi dari pengertian Atom dalam unsur kimia, yaitu sebuah satuan terkecil yang membentuk berbagai macam molekul.⁶¹ Demikian dengan sebuah pencapaian yang terbentuk dari berbagai macam kebiasaan yang dilakukan sebelumnya. bahkan walaupun kebiasaan tersebut terjadi dalam presentasi yang sangat kecil. Secara matematis Clear menjelaskan,

“Jika Anda bisa menjadi 1% lebih baik setiap hari dalam satu tahun, akhirnya Anda akan menjadi 37 kali lebih pada penghujung tahun. Sebaliknya jika Anda 1% lebih buruk setiap hari dalam setahun, Anda akan menurun hampir menjadi nol”.

Hal ini disebabkan oleh sifat dari sebuah kebiasaan sebagai bunga majemuk dalam upaya *self improvement*.⁶²

Sebuah kebiasaan yang masif ini menjadi kunci utama, sebab sebuah kesuksesan yang sejati juga bersifat masif. Sehingga Clear menjelaskan bagaimana sebuah kebiasaan ini menjadi sangat penting sebagai sebuah sistem yang disebut proses menuju kesuksesan tersebut. Kesalahan yang kerap kali terjadi untuk mencapai kesuksesan tersebut adalah orientasi kebanyakan orang terhadap tujuan, daripada fokus terhadap proses untuk mencapai itu semua. Proses yang terjadi secara

⁶⁰ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 26.

⁶¹ Clear, 33.

⁶² Clear, 18.

masif akan memunculkan sebuah ketelatenan yang tidak akan pernah dicapai apabila seseorang berorientasi kepada pencapaian.⁶³

Untuk membangun sebuah teori tentang membangun sebuah kebiasaan berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, maka dapat dilakukan dengan mengadopsi prinsip-prinsip yang terdapat dalam metode *self-improvement Atomic Habits* yang dikenal dengan *empat kaidah perubahan perilaku* yaitu:

a. Menjadikannya Terlihat

Kebanyakan perintah yang dikirim oleh otak terjadi secara tidak sadar. Sedangkan tubuh juga akan merespons perintah tersebut secara otomatis. Perintah yang dikirim otak secara tidak sadar tersebut berasal dari kemampuan otak untuk merekam segala bentuk kebiasaan yang terjadi secara berulang-ulang. Hal inilah yang oleh kebanyakan orang disebut dengan "Nasib". Menurut Carl G Jung, "Sampai Anda membuat yang tak disadari menjadi disadari, kebiasaan itu akan mengarahkan hidup Anda dan Anda akan menyebutnya nasib".⁶⁴

Ketika tubuh merespons apa yang telah diperintah otak secara tidak sadar tersebut maka akan terdapat dua kemungkinan berdasarkan akibatnya. *Pertama*, Kemungkinan terburuk adalah apabila kebiasaan yang terekam oleh otak adalah sebuah kebiasaan buruk, maka respons yang diterima tubuh akan mengarah kepada

⁶³ Clear, 27–28.

⁶⁴ James Clear, 73.

sesuatu yang buruk. *Kedua*, apabila otak merekam sebuah kebiasaan yang baik maka respons tubuh juga akan mengarah kepada sesuatu yang baik.⁶⁵

Berdasarkan dua kemungkinan ini menjadikan sesuatu terlihat dapat dipahami sebagai sebuah proses mengubah suatu kebiasaan melalui respons secara sadar oleh otak. Hal ini bisa terjadi melalui dua hal. *Pertama*, dengan melihat suatu kesempatan dan langsung menanggapinya. *Kedua*, sebuah perubahan akan terjadi melalui sesuatu yang dapat memicu kesadaran seperti orang lain, teks ataupun hal lain yang berada di luar seorang individu.

b. Menjadikannya Menarik

Semakin menarik sebuah kesempatan, maka akan semakin besar pula peluangnya untuk membentuk sebuah kebiasaan. Otak manusia memiliki sistem tersendiri yang disebut dengan gairah. Gairah tersebut akan muncul apabila terdapat pemicu. Salah satu pemicu gairah ini adalah sesuatu yang disebut *supernormal stimuli* yaitu sesuatu yang lebih besar daripada realitas. *Supernormal stimuli* dapat benar-benar berbentuk realitas ataupun khayalan, sebab menurut para ilmuwan perasaan ketika mengalami sebuah kenikmatan sama dengan perasaan ketika mengantisipasi hal tersebut.⁶⁶

c. Menjadikannya Mudah

⁶⁵ Clear, 72.

⁶⁶ Clear, 120.

Clear mengenalkan dua istilah yakni *in motion* dan *action*. Kedua istilah ini adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan posisi seseorang dalam menciptakan sebuah hasil. Sebagian orang lebih memilih melakukan sebuah upaya peningkatan diri melalui perbaikan kuantitas dan kualitas. Seseorang yang memilih untuk melakukan perbaikan yang berorientasi kepada kualitas cenderung terjebak ke dalam keadaan *in motion*. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk merencanakan sesuatu yang paling ideal untuk membuat sebuah perubahan. Tak jarang seseorang dalam kondisi ini justru terjebak dalam ekspektasi mereka sendiri.⁶⁷

Berbeda dengan orang yang berorientasi terhadap kualitas, seseorang yang cenderung fokus kepada perbaikan melalui perbaikan kuantitas akan memiliki banyak kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuan mereka. Perbaikan kuantitas ini merupakan tindakan nyata atau realisasi yang disebut dengan *action* dari apa yang telah dirumuskan dalam situasi *in motion*.⁶⁸

d. Menjadikannya memuaskan

Prinsip untuk menjadikan sesuatu memuaskan bukan berarti mencari sesuatu yang memuaskan (tujuan/pencapaian), akan tetapi sebuah kepuasan yang terjadi secara langsung. Suatu tujuan yang besar mustahil untuk dicapai dalam sekejap. Terdapat berbagai macam proses yang terjadi berulang-ulang untuk mencapai itu

⁶⁷ Clear, 159.

⁶⁸ Clear, 161.

semua. Apabila kepuasan yang dicari ada setelah sebuah tujuan dicapai, maka tidak mungkin sebuah proses akan terjadi secara berulang ulang. Kepuasan yang dimaksud adalah kepuasan yang dirasakan pada setiap proses yang dijalankan. Hal ini penting sebab manusia cenderung akan mengulangi sesuatu yang sama apabila ia merasakan sesuatu yang memuaskan ketika itu. Sehingga tidak mungkin sebuah proses atau kebiasaan akan terjadi tanpa ada kepuasan nyata setelah melakukannya.⁶⁹

3. Psikologi Agama

Psikologi agama merupakan sebuah studi mengenai aspek psikologi dari agama. Wilayah studi ini antara lain adalah peran agama terhadap perilaku manusia maupun sebaliknya.⁷⁰ Dapat dikatakan bahwa ruang lingkup psikologi agama adalah tentang proses beragama. Proses yang dimaksud mencakup kesadaran agama dan pengalaman beragama. Kesadaran agama merupakan bagian agama berupa aspek mental yang mempengaruhi aktivitas beragama seseorang. Sedangkan pengalaman beragama merupakan unsur berupa tindakan agama yang membentuk keyakinan. Terlepas dari usaha untuk mengklaim benar maupun salah terhadap suatu praktik keagamaan, terlebih lagi yang menyangkut dengan keyakinan.⁷¹

⁶⁹ Clear, 208–9.

⁷⁰ A. Sudiarja dkk., *Fenomenologi Agama*, 7 ed. (Yogyakarta: Kanisius, 2002), 23.

⁷¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 13 ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), 15–17.

Salah satu tokoh yang meneliti agama melalui perspektif psikologi adalah Carl Gustav Jung. Jung merupakan seorang ahli psikologi yang berasal dari Swiss yang memiliki pandangan hampir sama dengan Sigmund Freud. Khususnya dalam memandang bahwa tindakan manusia dipengaruhi oleh suatu ketidaksadaran pribadi.⁷² Namun seiring berjalannya waktu perbedaan keduanya semakin mencolok. Jung mengembangkan teorinya sendiri yang dikenal sebagai psikologi analitik. Teori ini merupakan pengembangan dari teori Freud sebelumnya yakni psikoanalisis. Perbedaan paling mendasar dalam hal ini adalah tentang teori Freud yang cenderung berfokus kepada aspek masa lalu (ketidaksadaran pada fase anak-anak) yang mempengaruhi masa sekarang. Sedangkan dalam teori Jung memiliki fokus kepada pertumbuhan individu yang dipengaruhi oleh ketidaksadaran masa lalu.⁷³

Jung mendefinisikan agama sebagai suatu bentuk ekspresi simbolis makna kehidupan. Hal ini berangkat dari asumsi bahwa manusia memiliki ketidaksadaran kolektif yang membentuk simbol-simbol religi. Berbeda dengan Freud yang cenderung sekuler dan memandang skeptis terhadap agama. Sebab Freud memandang bahwa agama terlahir dari ketidaksadaran pribadi. Keadaan neurotik seseoranglah yang kemudian

⁷² Yustinus Semiun, *Teori-teori Kepribadian: Psikoanalitik Kontemporer Jilid 1*, 5 ed., vol. 1 (Yogyakarta: Kanisius, 2017), 9–10.

⁷³ “Psychology and Religion by Carl Jung | Psychology Paper Example,” PsychologyWriting, diakses 23 Oktober 2024, <https://psychologywriting.com/psychology-and-religion-by-carl-jung/>.

mendorong terbentuknya sebuah sistem agama.⁷⁴ Sehingga segala bentuk ekspresi agama adalah sesuatu yang bersifat subjektif. Sedangkan Jung menganggap kebenaran tentang agama bersifat objektif. Hal ini berangkat dari fakta bahwa keyakinan subjektif setiap manusia mengalami perjalanan panjang. Sehingga menciptakan sebuah ketidaksadaran kolektif yang setara dengan kebenaran objektif.⁷⁵

Untuk memahami keterkaitan agama dengan tindakan atau ekspresi beragama, pemahaman tentang *psikhe* (jiwa) menjadi kunci utamanya. Jung membagi tingkatan *psikhe* ke dalam dua tingkatan yakni Ego (kesadaran) dan ketidaksadaran.

a. Ego

Jung mendefinisikan ego sebagai sebuah pusat kesadaran. Pembahasan mengenai ego dalam teori psikologi analitik cenderung terbatas sebab ego dalam hal ini memainkan peran yang lebih sedikit. Menurut Jung ego tidak dapat menjelaskan secara menyeluruh tentang kepribadian. Karena pada dasarnya sebuah kepribadian lebih didominasi oleh berbagai ketidaksadaran.⁷⁶ Akan tetapi peran ego akan menjadi sebuah analisis yang sangat penting sebab untuk menciptakan sebuah kebiasaan baru dalam diri seseorang, ego akan menjadi langkah awal menuju sebuah titik tertinggi dalam pengertian *habit* yang terjadi secara tidak sadar.

⁷⁴ Sigmund Freud, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Terj. A General Introduction to Psychoanalysis (Yogyakarta: Ikon Teralitera, 2002), 287–88.

⁷⁵ Carl Gustav Jung, *Psikologi dan Agama: Uraian Psikologis Perihal Dogma dan Simbol*, 2 ed. (Yogyakarta: Diva Pres, 2017), 10–11.

⁷⁶ Semiun, *Teori-teori Kepribadian: Psikoanalitik Kontenporer Jilid 1*, 1:44.

b. Ketidaksadaran

Ketidaksadaran merupakan bagian dari *psikhe* yang menyusun kepribadian. Ketidaksadaran dapat dijelaskan sebagai sebuah proses yang berasal dari kesadaran kemudian jatuh ke bawah ambang kesadaran. Jung membagi kesadaran ke dalam dua jenis, yaitu ketidaksadaran pribadi dan ketidaksadaran kolektif. Ketidaksadaran pribadi adalah sebuah wadah dari setiap sesuatu yang tidak lagi sadar, akan tetapi ada bauk mudah diingat maupun tidak. Wadah ini tercipta dari berbagai macam peristiwa ataupun ingatan di masa lalu yang direpresikan sebab kurang penting maupun mengancam. Berbagai macam ingatan ini akan membentuk kompleks yang terorganisir dalam otak dan menjadi bagian dari kepribadian.⁷⁷

Berbeda dengan ketidaksadaran pribadi, ketidaksadaran kolektif bersifat lebih unik dan dapat diwariskan. Ketidaksadaran kolektif berisi berbagai macam konsep universal yang diwariskan dari generasi ke generasi dalam sebuah komunitas tertentu. Uniknya walaupun ketidaksadaran ini diwariskan secara tidak sadar, berbagai macam tindakan sadar seperti emosi, perilaku dan pikiran merupakan perwujudan dari ketidaksadaran kolektif ini. Misalnya perilaku beragama seseorang sangat dipengaruhi oleh orang-orang sekitar dan para pendahulunya.⁷⁸

⁷⁷ Semiun, 1:46.

⁷⁸ Semiun, 1:47.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif analitis. Pendekatan penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk memberikan hasil berupa informasi yang jelas dan menyeluruh sebagai data yang akan dianalisis. Sedangkan jenis penelitian ini merupakan penelitian pustaka dengan mengumpulkan data secara langsung dari sumber primer yakni Al-Qur'an dan sumber primer berupa literatur yang berkaitan berupa tafsir dan literatur lain yang membahas mengenai persoalan *self improvement*.⁷⁹

B. Sumber Data

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dilakukan melalui berbagai cara dan sumber. Sehingga apabila dilihat sumber datanya, maka dalam penelitian ini terbagi menjadi dua. Yaitu sumber primer dan sekunder.⁸⁰

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diterima secara langsung oleh peneliti. Data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema penelitian ini dan buku *Atomic Habits* yang ditulis oleh James Clear.

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretatif, interaktif dan konstruktif)* (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022), 35.

⁸⁰ Sugiyono, 104.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam merupakan data yang diperoleh oleh peneliti secara tidak langsung. Data sekunder dalam penelitian ini adalah penafsiran para ulama tentang ayat-ayat dalam Al-Qur'an melalui beberapa karya tafsir. Beberapa di antaranya adalah Tafsir *Mafātih Al-Ghaib Tafsir Al-Munir* karangan Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Misbah* karangan Quraissy Shihab, *Tafsir Fi Dhilal Al-Qur'an* karangan Sayyid Qutb, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adim* karangan Ibnu Kathir dan *Tafsir Al-maraghi* karangan Mustafa Al-Maraghi serta kitab tafsir lainnya. Selain itu dalam penelitian ini juga akan menelaah berbagai literatur lain seperti buku, kamus dan artikel jurnal tentang *self improvement*.

C. Teknik Pengumpulan Data

Sebagai penelitian pustaka, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data secara dokumentasi. Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data melalui catatan yang sudah ada. Catatan tersebut bisa berupa tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang.⁸¹ Teknik dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu:

1. Mengumpulkan data dari literatur yang dibutuhkan
2. Mengelompokkan sesuai dengan sistematika pembahasan
3. Membuat ulasan dari masing-masing data

⁸¹ Sugiyono, 124.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Miles dan Huberman dilakukan pada saat pengumpulan data dilakukan dan setelah data terkumpul dalam periode yang telah ditentukan. Misalnya ketika melakukan wawancara peneliti akan melakukan analisis jawaban yang diberikan narasumber. Apabila data yang diperoleh belum memuaskan maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan hingga jenuh dan dianggap kredibel.⁸² Langkah-langkah dalam menganalisis data ini adalah.

1. Pengumpulan data

kegiatan utama dalam setiap penelitian adalah pengumpulan data berupa ayat, *term* dan konsep sesuai dengan masalah-masalah yang akan dibahas. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara dokumentasi terhadap literatur yang telah ditentukan.⁸³

2. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilah dan memilih hal-hal pokok, memfokuskan kepada hal-hal penting, mencari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran-gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Reduksi data ini dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat yang benar-benar berkaitan dengan tujuan penelitian dan mengeliminasi ayat yang masih terlalu umum.⁸⁴

⁸² Sugiyono, 132.

⁸³ Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, 52.

⁸⁴ Mustaqim, 52.

3. Penyajian data.

Dalam penelitian ini data akan disajikan dalam bentuk narasi untuk mempermudah dalam memahami dan perencanaan langkah selanjutnya. Penyajian data ini meliputi beberapa proses yaitu:⁸⁵

- a. Menyusun runtutan ayat secara kronologis berdasarkan waktu pewahyuan melalui *asbab al-nuzul* maupun berdasarkan struktur logis
- b. Memahami korelasi masing-masing ayat yang dihimpun
- c. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna
- d. Melengkapi dengan hadis-hadis yang relevan maupun argumen-argumen psikologis
- e. Mempelajari keseluruhan ayat secara utuh untuk menghasilkan makna yang objektif

4. Pengambilan kesimpulan

Tahap ini merupakan babak akhir penelitian yakni dengan melakukan kontekstualisasi berdasarkan kesimpulan yang didapat pada tahap sebelumnya. Sehingga pada bagian ini akan diketahui antara sisi objektif dan subjektifitas penafsiran.⁸⁶

E. Tahap-tahap penelitian

Tahapan-tahapan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan penerapan teori yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu.

⁸⁵ Mustaqim, 52.

⁸⁶ Mustaqim, 52.

1. Melakukan pencarian ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *self improvement*
2. Menghimpun dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *self improvement*
3. Menentukan ayat-ayat yang memuat prinsip-prinsip *Atomic Habits*
4. Melakukan analisis terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self improvement* menggunakan teori psikologi agama Carl G Jung
5. Menjelaskan hasil analisis tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan *self improvement* menggunakan teori *psikoanalitik* Carl G Jung
6. Membuat kesimpulan dari data yang telah dianalisis dalam penelitian sebagai jawaban dari fokus penelitian.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Analisis Prinsip *Atomic Habbits* Terhadap Konsep *Self-Improvement* Dalam Al-Qur'an (Q.S. al-Hashr [59:18])

1. Penafsiran Q.S. al-Hashr ayat 18

Q.S. al-Hashr ayat 18 merupakan sebuah ayat yang di dalamnya memuat perintah untuk melakukan *self-improvement*. Asumsi ini didasari oleh adanya persamaan konsep berupa upaya untuk menyadari potensi diri pada kata *wa al-tanzur nafsun* (وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ) dan penetapan tujuan pada kata *li*

gadin (لِغَدٍ)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ (١٨) بِمَا تَعْمَلُونَ
J E M B E R

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan akan segala sesuatu yang telah lalu untuk esok. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha teliti terhadap apa yang kamu lakukan”.

Ayat ini turun bersamaan dengan peristiwa datangnya sekumpulan orang dari bani Muḍar yang berasal dari Yaman untuk menemui Rasulullah SAW. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Al-Nasa'i, Muslim, Ibnu Majah dan beberapa *rawi* lainnya dari Jarir. Suatu ketika Jarir duduk bersama

Rasulullah, kemudian mereka didatangi oleh sekelompok orang dari bani Mudar yang tampak begitu lusuh tanpa membawa bekal dalam perjalanannya. Melihat kondisi itu lalu nabi melaksanakan salat zuhur lalu berkhotbah. Dalam khotbah yang disampaikan nabi membacakan surat Al-Hashr ayat 18 yang dipahami oleh para sahabat ketika itu untuk melakukan sedekah.⁸⁷

Bersamaan dengan peristiwa ini nabi juga menyampaikan kebahagiaannya ketika salah satu sahabat setelah mendengar khotbah ini. Sahabat tersebut mencontohkan bentuk sedekah dengan segala keterbatasannya. Ia bersedekah dengan sesendok makanan yang ia punya. Keikhlasan dalam bersedekah ini kemudian ditiru oleh sahabat lainnya. Kemudian nabi bersabda:

مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً فَعَمِلَ بِهَا كَانَ لَهُ أَجْرُهَا وَمِثْلُ أَجْرِ مَنْ عَمِلَ بِهَا لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْئًا، وَمَنْ سَنَّ سُنَّةً سَيِّئَةً فَعَمِلَ بِهَا كَانَ عَلَيْهِ وَزَرُهَا وَمِثْلُ وَزْرِ مَنْ عَمِلَ بِهَا لَا يَنْقُصُ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْئًا

“Barang siapa yang menetapkan sesuatu yang baik menurut Islam, maka baginya adalah pahala dan pahala dari orang yang mengikuti ketetapan itu tanpa mengurangi pahalanya sedikit pun. Dan barang siapa yang menetapkan sesuatu yang buruk menurut Islam, maka ada baginya dosa dan dosa orang-orang yang mengikuti ketetapan itu tanpa mengurangi dosanya sedikit pun.”

Bentuk amal berupa sedekah ini dapat dimaknai sebagai contoh dari suatu amal yang diniatkan secara ikhlas *lillahi ta`ālā*. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan sebuah kehidupan yang kekal yakni kehidupan akhirat

⁸⁷ al-Suyuti, *Al-Dur Al-Manthur Fi Tafsir Bi Al-Ma`thur*, 14:394.

sebagaimana Imam Al-Suyuthi menafsirkan kata *li godin* dengan makna akhirat.⁸⁸

Kata *godin* pada Q.S. Al-Haṣhr ayat 18 adalah sebuah kata yang berbentuk umum. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Baidawi, bahwa ungkapan ini merupakan sebuah majas tentang begitu singkatnya kehidupan di dunia apa bila dibandingkan dengan kehidupan akhirat yang kekal. Sehingga berdasarkan waktu yang singkat tersebut seakan membuat kehidupan akhirat akan terjadi dalam waktu dekat atau esok hari.⁸⁹ Melalui bentuk umum ini juga mengindikasikan bahwa waktu tentang berlangsungnya kehidupan akhirat tidak diketahui oleh seseorang pun. Sehingga manusia dituntut untuk senantiasa memperhatikan apa yang telah mereka lakukan sebagai bentuk mempersiapkan di akan datangnya kehidupan akhirat tersebut.

Imam Al-Suyuthi menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *wa al-tanzur nafsu* adalah dengan senantiasa mengingat Allah dengan melakukan perintah maupun menjauhi larangannya pada setiap perkara yang dilakukan. Kedua hal ini merupakan ruang lingkup yang telah pasti bagi manusia untuk selalu melibatkan Allah dalam setiap tindakannya. Sebab hanya amal yang diniatkan karena Allah SWT. saja yang dapat menolong mereka kelak di akhirat. Dalam Q.S. Al-Haṣhr ayat 19 Allah mengungkapkan bahwa ketika seseorang merasa terbebas dengan melupakan Allah. Maka sesungguhnya

⁸⁸ al-Suyuti, 14:394.

⁸⁹ al-Baidawi, *Anwar al-Tanzil wa Asrur al-Ta`wil*, 3:392.

yang terjadi adalah mereka yang sedang dilupakan, artinya setiap apa yang mereka lakukan menjadi sia-sia.⁹⁰

Nilai suatu perkara yang bernilai ibadah dengan yang tidak tentu memiliki konsekuensi yang berbeda. Misalnya dalam surah al-zalzalah dijelaskan bahwa sekecil apa pun suatu perbuatan akan dibalas dengan yang setimpal. Demikian dalam Q.S. Al-Hashr ayat 20 ditegaskan bahwa bagi siapa saja yang senantiasa melakukan kebaikan sebagai mana yang menjadi perintah dan larangan Allah maka dia akan tergolong sebagai orang-orang yang beruntung dengan segala kenikmatan surga. Sedangkan mereka yang berbuat batil dengan melupakan Allah sebagaimana dijelaskan sebelumnya maka sudah tentu neraka menjadi tempat terakhir bagi mereka dan tergolong sebagai orang-orang fasik.⁹¹

2. Kontekstualisasi Penafsiran

Kontekstualisasi pada pembahasan ini bertujuan untuk memperoleh makna yang relevan dengan problem yang terjadi di era yang lebih modern. Mengingat seiring perkembangan zaman kebutuhan dan problem yang terjadi di kalangan umat juga terus mengalami perkembangan.⁹² Terdapat dua hal pokok untuk melakukan suatu kontekstualisasi dalam sebuah kajian tafsir yaitu makna objektif dan makna subjektif. Al-Qur'an sebagai sumber ajaran utama dalam agama Islam senantiasa memuat makna objektif yang secara absolut tidak akan pernah berubah. Namun status itu pula yang membangun paradigma bahwa di dalam Al-Qur'an juga memuat makna subjektif yang

⁹⁰ al-Suyuti, *Al-Dur Al-Manthur Fi Tafsir Bi Al-Ma`thur*, 14:395.

⁹¹ al-Suyuti, 14:396.

⁹² Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, 52.

sudah tentu akan mengalami perubahan seiring kebutuhan umat. Hal inilah yang dipahami sebagai *Al-Qur'an shalih li al-kulli al-zaman wa-almakan*.⁹³

a. Makna Objektif

Pencarian makna objektif terhadap suatu ayat yang dikategorikan sebagai ayat *mutasabihat* pada dasarnya memiliki problematikanya tersendiri. Namun berdasarkan metode penafsiran yang ditawarkan oleh Abid Al-Jabir yakni *Al-Faslu wa al-waslu*, maka hal yang paling logis untuk menentukan makna objektif ini adalah dengan membiarkan Al-Qur'an menafsirkan dirinya sendiri.⁹⁴ Sebagaimana suatu kaidah tentang *Al-Qur'an yufassiri ba'dihu ba'dan*. Alternatif lainnya adalah dengan menggunakan riwayat berupa hadis maupun *athar* sahabat sebagai sumber penafsiran.⁹⁵

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil garis besar bahwa dalam Q.S. Al-Haşhr ayat 18-21 mengandung makna muhasabah. Hal ini dikuatkan oleh beberapa dalil. *Pertama*, *athar* yang disandarkan kepada sayidina Umar R.A. oleh Ibnu Kathir;

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

“hisablah (muhasabah/intospeksi) diri kalian sebelum kalian dihisab”.

⁹³ Abdul Mustaqim, *Epistimologi Tafsir Kontenporer* (Yogyakarta: PT. LKiS Printing Cemerlang, 2012), 53–56.

⁹⁴ Muhammad Abed Al-Jabiri, *Formasi Nalar Arab: Kritik Tradisi Menuju Pembebasan dan Pluralisme Wacana Interreligius*, Terj. Takwin Al-Aql Al-Arabi (Yogyakarta: IRCISoD, 2003), 157.

⁹⁵ Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, 88.

Ibnu Kathir menjelaskan bahwa introspeksi yang dimaksud berkaitan dengan perbuatan yang telah dilakukan oleh setiap orang.⁹⁶

Kedua, adalah Q.S. Al-Munafiqun ayat 9 yaitu;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ
فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta dan anak-anak kalian melalaikan kalian dari mengingat Allah. Dan barang siapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi”.⁹⁷

Berdasarkan penjelasan Ibnu Kathir muhasabah seharusnya diorientasikan kepada apa saja yang berpotensi untuk melalaikan manusia dari berbuat yang *haq*. Manusia sebagai makhluk yang memuat akal dan nafsu, berpotensi besar untuk melakukan kemaksiatan baik secara sengaja maupun tidak. Sehingga muhasabah dalam hal ini adalah sesuatu yang secara terus-menerus harus dilakukan. Sebab dalam kehidupan di akhirat yang kekal segala perbuatan baik maupun buruk manusia akan mendapat balasan.⁹⁸

Kontinuitas dalam melakukan muhasabah ini merupakan makna yang dikehendaki dalam kata *li godin*. Al-Baghowi menjelaskan bahwa kata *li godin* adalah bentuk majas yang berarti akhirat. sebab tak ada seseorang pun yang tahu kapan seseorang akan menemui ajal ataupun

⁹⁶ Imad Al-Din Abi Al-Fida' Ismail Bin Kathir Al-Dimisqi, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adim*, vol. 7 (Beirut: Dar al-Kutb Ilmiyah, 2018), 201.

⁹⁷ Al-Dimisqi, 7:202.

⁹⁸ Al-Dimisqi, 7:202.

terjadinya hari kiamat yang menjadi pemisah antara kehidupan dunia dan akhirat.⁹⁹ Sehingga sebagai penguat, kata *li godin* bertujuan supaya manusia senantiasa berada dalam kebaikan seolah besok mereka akan memulai kehidupan akhirat.¹⁰⁰

b. Makna Subjektif

Pemaknaan secara subjektif ini berangkat dari asumsi bahwa kata *li godin* dalam Q.S. Al-Haṣr 18 sebagai bentuk yang umum pada dasarnya berbicara tentang sesuatu yang akan terjadi dimasa depan. Mayoritas ulama tafsir berpendapat bahwa yang di maksud *godin* pada ayat tersebut adalah akhirat sebagai tujuan puncak yang pasti dicapai oleh setiap manusia. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Ali Imran ayat 185 dan Q.S. al-ʿAnkabut ayat 57;

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۖ وَإِذَا تَوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۖ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۚ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati, dan kamu hanya akan diberi balasan yang setimpal pada hari kiamat. Maka barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sesungguhnya ia telah mencapai apa yang diinginkannya. Dan apakah kehidupan dunia itu, kecuali kesenangan yang melalaikan”.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۖ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kemudian hanyalah kepada Kami kamu dikembalikan”.

⁹⁹ Abu Muhammad Al-Husain Bin Mas'ud Al-Baghawi, *Tafsir Al-Baghawi: Ma'alim Al-Tanzil*, vol. 6 (Surabaya: al-Hidayah, 2020), 259.

¹⁰⁰ Abi Abdillah Muhammad Bin Iahmad Bin Abi Bakr Al-Qurtubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, vol. 24 (Beirut: Al-Risalah, 2006), 386.

Kedua ayat ini menjelaskan tentang kematian yang pasti akan dialami oleh setiap individu yang hidup. Sehingga salah apabila menilai sebuah kegagalan ataupun keberhasilan berdasarkan kehidupan di dunia saja, sebab sempurnanya balasan dari segala perbuatan manusia akan ditampakkan dengan utuh kelak di akhirat.¹⁰¹

Sebagai suatu pencapaian besar, baik ataupun buruk balasan yang akan diterima manusia kelak di akhirat sangat ditentukan oleh amal perbuatan mereka selama hidup. Layaknya susunan atom, baik ataupun buruk balasan tersebut dapat diusahakan melalui perencanaan hidup dengan melakukan berbagai amal *atomic* yang akan menyusun sistem kebaikan yang lebih besar. Proses perencanaan hidup tersebut dapat dilakukan melalui proses *muhasabah* (introspeksi) untuk mencapai sebuah tujuan sebagaimana yang terdapat dalam kandungan Q.S. al-Haṣr ayat 18. Rentang waktu yang terbentuk antara waktu introspeksi dan tujuan dalam Q.S. Al-Ḥaṣr, memberikan peluang bagi manusia untuk mengisinya dengan berbagai unsur *atomic* berupa kebiasaan-kebiasaan baik atau amal saleh dan secara terencana menghilangkan kebiasaan buruk atau perbuatan maksiat.

Berdasarkan hipotesis ini maka dalam Q.S. Al-Ḥaṣr ayat 18 dapat dikontekstualisasikan dengan dua kebutuhan hidup manusia, yaitu tentang perencanaan hidup dan *self-improvement*.

1) Perencanaan hidup

¹⁰¹ Abi Abdillah Muhammad Bin Iahmad Bin Abi Bakr Al-Qurtubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, vol. 6 (Beirut: Al-Risalah, 2006), 270.

Melalui kata *ma qaddamat li godin* yang berarti memperhatikan apa yang ada untuk hari esok, Al-Qur'an mengenalkan sebuah teori tentang teori desain untuk merancang sebuah rencana kehidupan. Perencanaan dalam hidup ini mencakup apa saja yang berkaitan dengan kehidupan dunia maupun akhirat. Quraish Shihab menjelaskan dalam tafsir tentang *al-Misbah* bahwa Ayat ini berbicara tentang desain. Shihab mengatakan *wa al-tandur nafsun ma qoddamat ligod* artinya seseorang harus berpikir melawan diri sendiri dan merencanakan semua yang akan dilakukan berkaitan dengan tindakan selama hidupnya. Hal ini bertujuan untuk mendapat kehidupan yang lebih baik di akhirat.¹⁰²

Dalam buku *Mindset* Carol S. Dweck mengatakan bahwa sebuah tujuan yang besar bahkan pada taraf mustahil sekalipun memiliki sekian persen kemungkinan untuk dicapai. Kunci utamanya adalah bagaimana seseorang dapat membedahnya menjadi pencapaian-pencapaian kecil. Dweck mengibaratkan sebuah penelitian akan sempurna apabila dilakukan dengan perencanaan yang matang, dengan metode yang tepat, teori yang sesuai.¹⁰³ Hal ini selaras dengan konsep *atomic habits* yang dikenalkan oleh Jams Clear. Ia menjelaskan bahwa sebuah kegagalan seseorang dalam mencapai sebuah tujuan bukan terletak pada seberapa besar tujuan

¹⁰² Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 2006, 14:130.

¹⁰³ Carol S Dweck, *Mindset: Mengubah Pola Berpikir Anda Untuk Perubahan Besar Dalam Hidup Anda* (Tangerang: Baca, 2021), 20.

yang ingin dicapai. Melainkan pada seberapa tepat sistem yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut.¹⁰⁴

Sebagaimana kehidupan akhirat yang terjadi secara abadi, kesuksesan seseorang di dunia didefinisikan sebagai kesuksesan yang terjadi secara masif oleh Clear. Sehingga dapat dikatakan bahwa pada dasarnya sebuah tujuan atau kesuksesan adalah kumpulan kebiasaan baik yang tersusun atas kebiasaan baik pula. Hal ini juga sesuai dengan salah satu *maqalah* dari Sayid Muhammad bin Ahmad al-Maliki yang mengatakan

مَنْ أَحْسَ بِالنَّهْيَةِ فَقَدْ أَفْسَدَ الْبَدَايَةَ

“barang siapa yang merasa sukses, maka sungguh dia telah merusak perjuangannya di masa lalu”.

2) Upaya *Self improvement*

Self-improvement merupakan sebuah istilah yang berarti peningkatan atau pengembangan kualitas diri. Secara prinsip dasar *self-improvement* dibangun berdasarkan paradigma tentang kesadaran diri dan penentuan sebuah tujuan.¹⁰⁵ Prinsip yang sama ditemukan pada lafaz *wa al-tandur nafsun* yang secara konseptual dimaknai dengan muhasabah. Sedangkan indikasi tentang tujuan didasarkan pada makna *li godin* yaitu akhirat sebagai tujuan besar

¹⁰⁴ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 32.

¹⁰⁵ Robbins, *Awaken The Giant Within: Bagaimana Memegang Kendali Langsung Atas Takdir Kita Secara Mental, Emosi, Fisik, dan Keuangan*, 479.

kehidupan. Walaupun pada dasarnya ayat ini berorientasi untuk mempersiapkan kehidupan yang lebih baik di akhirat, namun mayoritas *mufassir* sepakat bahwa amal perbuatan yang dilakukan di dunia memainkan peran penting.¹⁰⁶

Kana *tandzur* yang merupakan *fi'il mudori'* mengisyaratkan bahwa muhasabah seharusnya dilakukan secara terus-menerus. Sebab makna *fi'il* berkaitan dengan waktu yang sedang terjadi dan yang akan terjadi. Dalam teori psikologi sesuatu yang terjadi secara terus-menerus ini diartikan sebagai sebuah kebiasaan. Kebiasaan atau *habit* dalam ilmu psikologi diartikan sebagai suatu perbuatan yang terjadi secara terus menerus dan pada satu level tertentu kebiasaan ini akan terjadi secara otomatis dengan mengesampingkan kesadaran.¹⁰⁷

Carl G. Jung sebagai salah satu tokoh psikologi humanistik menjelaskan tentang keterkaitan antara kebiasaan dengan sistem kesadaran dan ketidaksadaran manusia. Jung menjelaskan hampir seluruh kebiasaan manusia termasuk agama terbentuk atas sistem ketidaksadaran. Hal ini tentu akan berdampak positif apabila kebiasaan yang terbentuk juga merupakan kebiasaan positif. Akan tetapi sebaliknya apabila kebiasaan yang terbentuk adalah kebiasaan buruk maka dampaknya juga akan buruk bagi orang yang memiliki

¹⁰⁶ Al-Qurtubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, 2006, 24:906.

¹⁰⁷ Makki, *Pengantar Dasar Psikologi*, 196.

kebiasaan tersebut. Di sinilah fungsi muhasabah atau ego dalam istilah jung akan benar-benar berpengaruh.¹⁰⁸

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran yang utama serta Islam sebagai agama yang dijalankan dengan kesadaran sebagaimana dalam Q.S. Al-Haṣr ayat 21 memiliki potensi yang besar untuk menjadi pedoman dasar dalam melakukan upaya *self improvement*. Akan tetapi konsep yang terlalu dasar pada Q.S. Al-Haṣr ayat 18 mengharuskan adanya rumusan metode *self-improvement* yang lebih lanjut. Metode yang dapat diterapkan untuk melengkapi konsep ini diadopsi berdasarkan metode *Atomic Habits* yang dirumuskan berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Berikut adalah metode yang telah dirumuskan;

a) Menjadikan Terlihat Melalui Muhasabah

Menjadikan Terlihat yang dimaksud di sini adalah dengan menetapkan sebuah tujuan yang pasti.¹⁰⁹ Muhasabah menjadi satu metode yang ditawarkan dalam Al-Qur'an untuk melakukan langkah ini, sebagaimana diterangkan dalam Q.S. Al-Haṣr ayat

18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ

اللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

¹⁰⁸ Semiun, *Teori-teori Kepribadian: Psikoanalitik Kontemporer Jilid 1*, 1:44.

¹⁰⁹ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 73.

ayat ini dapat menjadi gambaran dasar dalam menentukan sebuah tujuan yang dihasilkan dari proses muhasabah. Pada persoalan yang lebih umum seperti cita-cita, sederhananya dapat ditentukan berdasarkan *passion* yang dimiliki seseorang.

Muhasabah dalam ajaran Islam merupakan sebuah metode bagi manusia untuk selalu memperhatikan setiap langkah yang dilakukan selama hidup. Muhasabah sendiri dalam Q.S. al-Hahr ayat 18 diperintahkan secara tegas, sebab semua perbuatan selama hidup akan memiliki hisab tersendiri kelak di akhirat. Syekh Nawawi al-Bantani menyebutkan dalam *Marah Labid* bahwa Muhasabah dilakukan semata untuk menjaga manusia untuk tetap melakukan yang terbaik dengan menjalankan segala kewajiban dan meninggalkan segala maksiat yang Allah tetapkan.¹¹⁰

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI AGHMAD SIDIQ
J E M B E R

وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ بَرَةً أَوْ فَاحِشَةً مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ، أَيُّ مَا تَرِيدُ أَنْ تَحْصِلَهُ لِيَوْمِ
الْقِيَامَةِ فَتَفْعَلْهُ، وَاتَّقُوا اللَّهَ بِأَدَاءِ الْوَاجِبَاتِ وَتَرْكِ الْمَعَاصِي

b) Menjadikan Menarik Melalui metode *targhib wa tarhib*

Seseorang akan cenderung melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh apabila ia memiliki ketertarikan terhadap hal tersebut.

Misalnya seseorang cenderung memilih suatu produk makanan

¹¹⁰ Muhammad Nawawi al-Bantani, *Tafsir al-Qur'an Marah Labid*, vol. 2 (Beirut: Dar al-Kutb Ilmiyah, 1994), 513.

yang memiliki kemasan yang lebih menarik dari pada produk yang sama dengan kemasan yang biasa saja.¹¹¹ Akan tetapi penerapan hal ini dalam mencapai suatu tujuan tentu tidak sesederhana menjadikan suatu kemasan menjadi menarik. Solusi yang Clear tawarkan adalah dengan menciptakan *super normal stimuli* atau sebuah pemicu gairah secara nyata maupun khayalan. Konsep yang sama diterapkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an dengan istilah *baṣiron wa naḍiron* seperti dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 119.

إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَا تُسْأَلُ عَنْ أَصْحَابِ الْجَحِيمِ

Ayat ini merupakan ayat yang menerangkan tentang salah satu tugas kenabian Nabi Muhammad yakni untuk menyampaikan seluruh ajaran Agama Islam seperti *i'tikad*, hukum, etika serta seluruh konsekuensi yang akan diterima manusia ketika ia patuh ataupun melanggar ajaran tersebut.¹¹² Sedangkan penyebutan kata *bashiran wa naziran* secara umum merupakan sebuah bentuk keseimbangan tabiat manusia, yaitu memiliki perasaan takut, kekhawatiran sekaligus memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai kesenangan.¹¹³

¹¹¹ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 120.

¹¹² "Qur'an Kemenag," diakses 17 November 2024, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/59?from=1&to=24>.

¹¹³ Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, 137.

Metode yang sama juga dapat ditemui dalam Q.S. Al-Hasr ayat 21

لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ

Ayat ini menjadi salah satu metode untuk membina manusia menjadi pribadi yang luhur, yakni dengan metode *targhib wa tarhib* atau *punishment and reward*. Janji-janji seperti pahala dan surga maupun ancaman seperti dosa dan neraka merupakan beberapa hal yang dapat menjadi *stimulus* bagi manusia untuk melakukan suatu kebaikan. Penerimaan informasi tentang janji dan ancaman ini dalam pemahaman psikologi Islam dapat dikategorikan sebagai sebuah kesenangan spiritual.¹¹⁴ Melalui pengaruh psikis ini pula manusia dapat meresponsnya dalam bentuk reaksi fisiologis dalam bentuk ekspresi wajah maupun tindakan yang penuh gairah.¹¹⁵

c) Menjadikan Mudah Melalui Rumusan Proses dan Konsistensi

Suatu tujuan yang besar tanpa adanya konsep yang matang untuk mencapainya tentu akan sangat mustahil untuk dipandang sebagai sesuatu yang mudah.¹¹⁶ Akan tetapi sebagaimana konsep perubahan dalam *self improvement*, sebuah perubahan besar dapat dilakukan dengan melakukan perubahan kebiasaan-

¹¹⁴ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2005), 203.

¹¹⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Mengapa Lebih Penting Daripada IQ.*, Cet. XII, Terj. T.Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2002), 8.

¹¹⁶ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 159.

kebiasaan kecil namun terjadi secara konsisten sehingga mencapai perubahan besar tersebut. Dalam hal ini sangat dianjurkan untuk sadar bagaimana seseorang seharusnya fokus kepada proses bukan tujuan. Pentingnya suatu proses dalam Al-Qur'an dijelaskan seperti dalam Q.S. Al-Mu'minun ayat 12-15

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ

مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا

الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ

اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ (١٤) ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ (١٥)

Sebagai refleksi dari proses penciptaan manusia ini mengindikasikan bahwa Manusia adalah makhluk yang erat sekali dengan suatu proses. Q.S. Al-Mu'minun ayat 12-15 menjelaskan bagaimana manusia tercipta dari saripati tanah kemudian mengalami proses biologis hingga menjadi seorang makhluk dengan bentuk terbaik dan kompleks secara jasmani maupun rohani.¹¹⁷

¹¹⁷ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Quran, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Tafsir Ilmi*, 5–10.

Sedangkan untuk menjadikan sesuatu dapat terjadi secara terus menerus sebagai sebuah kebiasaan. Islam mengenalkan satu konsep yaitu *istiqamah*. Sebagaimana dalam Q.S. Fuṣilat ayat 14

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Sebagaimana dalam prinsip *Atomic Habits* yang menekankan pentingnya sebuah proses dan konsistensi, menyadari bahwa manusia adalah makhluk yang selalu berproses dan menerapkan perilaku yang *istiqamah* akan membantu manusia untuk terbebas dari lembah keputusan dalam mencapai tujuan. Clear menyatakan bahwa sebagian besar manusia mengalami kegagalan dan terjebak dalam lembah keputusan sebab terlalu berfokus kepada hasil. Sedangkan pada waktu yang sama mereka tidak menyadari adanya sistem yang salah untuk mencapai tujuan tersebut, yakni ketiadaan konsistensi.¹¹⁸

d) Menjadikan Memuaskan Melalui Rasa Sukur

Rasa kepuasan dalam konsep *Atomic Habit* dapat tumbuh apabila sebuah langkah untuk mencapai tujuan benar-benar telah dilaksanakan. Analoginya sekecil apa pun sebuah perubahan akan memiliki nilai yang besar pada suatu saat tertentu. Misalnya seseorang melakukan 1% kebiasaan baik sepanjang tahun. Maka secara matematis orang tersebut akan mendapat

¹¹⁸ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*, 200.

36% perubahan yang baik pada penghujung tahun.¹¹⁹ Berkaitan dengan hal ini Al-Qur'an merumuskan dalam konsep syukur sebagai bentuk kepuasan sebagaimana dalam Q.S. Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Menurut Fakhruddin al-Razi Syukur merupakan bentuk pengakuan atas segala nikmat yang telah Allah berikan. Adapun kenikmatan yang akan diperoleh oleh manusia ketika senantiasa bersyukur terbagi menjadi dua. Yaitu nikmat rohani (spiritual) dan jasmani. Secara spiritual kenikmatan yang akan dirasakan oleh manusia berupa ketenangan. Sehingga dalam fase ini dapat memberi manusia sebuah ruang untuk kembali melakukan introspeksi diri dan menjaga tekad terhadap tujuannya. Sedangkan kenikmatan secara jasmani kenikmatan tersebut merupakan konversi dari rasa puas yang dihasilkan dari proses syukur ini.¹²⁰ Sehingga akan memotivasi manusia untuk kembali melakukan hal yang sama bahkan lebih baik dan hasilnya pun memungkinkan untuk melebihi dari ekspektasi awal. Inilah yang kemudian diungkapkan dalam kata *la azidannakum*.¹²¹

¹¹⁹ Clear, 208.

¹²⁰ Fakhruddin al-Razi, *Tafsir al-Kabir: Mafatih al-Ghaib*, vol. 19 (Kairo: Dar el-Hadith, t.t.), 85.

¹²¹ Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*.

B. Implementasi Kajian *Self-improvement* Terhadap Teks Al-Qur'an

Manusia sebagai makhluk yang dibekali dengan berbagai modalitas hidup senantiasa memiliki kesempatan besar untuk terus memaksimalkan setiap potensi yang dimiliki. Melalui perbedaan diksi untuk menyebut manusia dalam Al-Qur'an, telah cukup memberi penjelasan tentang potensi yang dimiliki oleh manusia mencakup berbagai sektor sebagaimana berikut:

1. Manusia sebagai makhluk yang berperadaban

Melalui potensi ini manusia membawa tugas mulia sebagai khalifah di muka bumi. Sebagaimana dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 30,

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۖ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

“Dan ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui””.

2. Manusia adalah makhluk yang mampu memenuhi tuntutan lahiriyahnya

Al-Qur'an mendeskripsikan manusia sebagai makhluk yang memiliki peradaban. Walaupun pada dasarnya manusia diciptakan dalam kondisi

yang lemah [Q.S. al-Rum:61]. Akan tetapi melalui berbagai instrumen yang menjadi modalitas hidup manusia [Q.S. al-Tin:4], menjadikannya mampu menciptakan sebuah peradaban untuk memakmurkan bumi [Q.S. Hud:61].

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۚ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah. Kemudian Dia menjadikan kamu sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat. Kemudian Dia menjadikan kamu sesudah kuat itu lemah dan beruban. Dia menciptakan yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang maha mengetahui lagi maha perkasa”.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sungguh Kami telah ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.

...هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ ۚ إِنَّ رَبِّي

قَرِيبٌ مُجِيبٌ

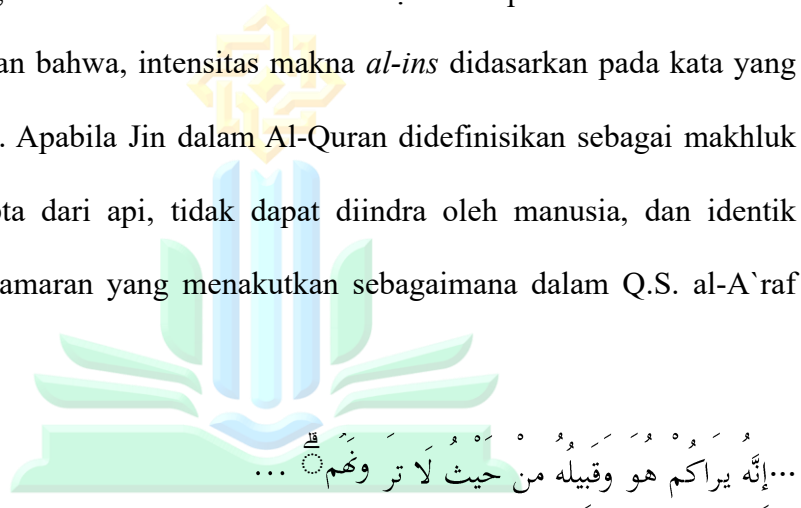
“...Dia telah menciptakan kamu dari bumi (tanah) dan menjadikan kamu pemakmurnya. Karena itu mohonlah ampun kepada-Nya, kemudian bertobatlah kepada-Nya. Sesungguhnya Tuhanku amat dekat (rahmat-Nya) lagi memperkenankan (doa hamba-Nya)”.

Modalitas hidup manusia terus mengalami perkembangan seiring pertumbuhannya. Melalui kematangan modalitas ini menjadi penentu atas kematangan esensi dan eksistensi pribadi seorang manusia. Sebab

peran modalitas hidup ini adalah sebagai daya yang menggerakkan manusia menuju puncak potensinya.¹²²

3. Manusia adalah makhluk yang baik secara Jasmani

Salah satu diksi penyebutan manusia dalam Al-Qur'an adalah *al-ins*. Penyebutan kata ini dalam Al-Qur'an terulang sebanyak 18 kali dan 17 di antaranya berdampingan dengan kata *jin/al-jin*. Cara penyebutan yang berdampingan ini menurut Bint As-Shaṭi' merupakan sebuah bentuk perbandingan bahwa, intensitas makna *al-ins* didasarkan pada kata yang berlawanan. Apabila Jin dalam Al-Quran didefinisikan sebagai makhluk yang tercipta dari api, tidak dapat diindra oleh manusia, dan identik dengan kesamaran yang menakutkan sebagaimana dalam Q.S. al-A'raf ayat 27



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

“Sesungguhnya mereka (Setan/Iblis) dapat melihat kalian dari suatu tempat yang kamu tidak bisa melihat mereka”.

Maka berlawanan dengan kata tersebut manusia adalah makhluk yang tampak baik secara jasmani dan karakteristiknya yang harmonis serta tidak arogan dan memegang nilai-nilai kemanusiaan yang baik pula.¹²³

4. Manusia dianugerahi *al-bayan* sebagai pedoman aktivitas Totalnya

¹²² Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, 95.

¹²³ Al-Arief, *Manusia, Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*, 12.

Al-Qur'an menyebutkan bahwa manusia dianugerahi dengan al-Bayan sebagaimana dalam Al-Qur'an Surah al-Rahman ayat 1 - 4

الرَّحْمَنُ (١) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (٢) خَلَقَ الْإِنْسَانَ (٣) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (٤)

Konteks pemahaman *al-bayan* dalam ayat tersebut pada dasarnya berbicara tentang Al-Qur'an sebagai mukjizat dari nabi Muhammad yang berbangsa Arab. Akan tetapi melihat pada makna terminologi kata tersebut memberi pemahaman bahwa kemukjizatan Al-Qur'an tersebut merupakan simbol kekhasan manusia yang memiliki kemampuan untuk menginterlesaikan antara aspek jasmani dan ruhaninya. Melalui kemampuan ini manusia mampu untuk berbicara untuk menjelaskan, mendengar untuk menyadari dan mengerti, melihat untuk membedakan dan mendapat petunjuk. Kemampuan inilah yang menjadi dasar dari aspek kemanusiannya.

5. Manusia sebagai makhluk sosial

Al-Qur'an mengistilahkan manusia sebagai makhluk yang berkelompok melalui penggunaan bentuk jamak kata *al-nās* (الناس). Secara gramatikal penggunaan bentuk ini tidak hanya menghimpun kuantitas manusia secara keseluruhan, melainkan juga menghimpun segala potensi yang dimiliki oleh manusia.¹²⁴ dapat dikatakan bahwa kata *al-nās* (الناس)-lah

¹²⁴ Al-Misri, "Lisan Al-Arab," 1990, 11.

yang menjadi puncak potensi manusia sebab kata ini telah mewakili kestabilan dimensi internal dan eksternal manusia yang apabila keduanya kacau, maka kacau pula fondasi kemanusiaannya

Terdapat dua faktor yang mendorong tercapainya potensi tersebut yakni adanya faktor *kausal* dan faktor *telologis*. Faktor inilah yang dikenal sebagai motivasi. Akan tetapi Carl G. Jung mempercayai bahwa tidak ada manusia yang benar-benar bergerak ke arah *progresi* ataupun *regresi*. Menurut Jung manusia adalah makhluk yang terdiri atas berbagai kekuatan yang berlawanan dalam dirinya sehingga memungkinkan adanya ketidakstabilan dalam menjalani sebuah proses kehidupan.¹²⁵

Ketidakstabilan manusia dalam menjalani kehidupan direpresentasikan Al-Qur'an melalui penggunaan istilah *al-insān* yang mewakili seluruh aspek aktivitas manusia. Sebagaimana dijelaskan pada pembahasan sebelumnya bahwa kata *al-insān* memiliki akar kata *nasiya* yang memiliki arti kata lupa baik pada suatu kebaikan ataupun keburukan. Manusia yang secara gramatikal memiliki makna lupa dalam perspektif psikologi analitik Jung diibaratkan sebagai sebuah pertaruhan sebab manusia sendiri tidak akan pernah tahu apakah sebuah ketidaksadaran itu akan menciptakan sebuah realitas positif atau sebaliknya. Lebih dari itu Jung juga berpendapat bahwa sebagian besar realitas yang terjadi berasal dari ketidaksadaran, baik secara individu maupun kolektif.¹²⁶

¹²⁵ Semiun, *Teori-teori Kepribadian: Psikoanalitik Kontemporer Jilid 1*, 1:182–83.

¹²⁶ James Clear, 73.

Sebuah realitas yang terbentuk melalui ketidaksadaran tersebut sering kali dimaknai sebagai nasib oleh sebagian besar manusia. sehingga sangat sulit sekali untuk keluar dari lingkaran nasib tersebut apabila manusia tidak mampu membangkitkan *ego* atau kesadarannya. Pada upaya inilah Islam menawarkan sebuah konsep *Muhasabah* dalam Q.S. al-Hashr ayat 18. Melalui ayat tersebut Allah menuntut manusia untuk selalu mengintrospeksi diri terhadap apa saja yang telah ia lakukan. Introspeksi ini penting sebab kejadian yang telah terjadi di masa lalu akan memberikan dampak yang lebih besar di kemudian hari. James Clear berpendapat bahwa sebuah tujuan terbentuk layaknya sebuah sistem yang sangat besar. Sedangkan sistem tersebut terbentuk dari adanya sistem-sistem lain yang lebih kecil. Oleh karena itu *muhasabah* atau introspeksi diri sangat memiliki peran penting untuk menjaga ego atau kesadaran manusia dari sistem-sistem kecil yang dapat mengalihkan seorang manusia dari tujuannya.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan dua poin penting berkaitan dengan analisis konsep *self-improvement* yang terdapat dalam Q.S al-Hashr ayat 18 serta argumen yang menjadi landasan dari pengimplementasian kajian *self-improvement* terhadap teks Al-Qur'an.

1. Prinsip *Atomic Habbits* sebagai *self improvement* dalam Al-Qur'an surah Al-Hashr ayat 18.

Dengan menerapkan metode *self-improvement atomic habits* dapat menjadi sebuah langkah logis untuk mengaplikasikan konsep muhasabah dan perencanaan hidup dalam Al-Quran surah Al-Hashr ayat 18. Walaupun metode dan konsep tersebut datang dari dua kebudayaan yang berbeda, akan tetapi secara konseptual memiliki cara pengaplikasian yang sama. Yaitu, 1) Muhasabah sebagai bentuk introspeksi diri dan merencanakan tujuan kehidupan ke depannya, 2) *targhib wa tarhib* sebagai metode untuk mempermudah cara mendidik diri sendiri, 3) *Istiqomah*/konsisten sebagai cara untuk mengingatkan diri tentang pentingnya proses dan konsistensi daripada terlalu fokus dengan tujuan, 5) syukur sebagai wujud kepuasan terhadap segala pencapaian dalam berproses menuju tujuan utama.

2. implementasi kajian *self improvement* terhadap teks Al-Qur'an

Melalui pemahaman dan penerapan *self-improvement* berbasis teks Al-Quran ini memiliki implikasi terhadap tercapainya kehidupan yang stabil. Status manusia sebagai *al-insan* sangat rentan terhadap istilah “nasib”. Padahal secara psikis hal tersebut terjadi akibat berbagai kebiasaan yang terjadi secara tidak sadar. Dengan demikian perintah untuk melakukan muhasabah dalam Al-Quran surah Al-Hashr ayat 18 adalah langkah yang ditawarkan oleh agama untuk menjaga kesadaran manusia tentang status dan tujuan hidupnya dalam menjalani kehidupan.

B. Saran-saran

Perkembangan zaman yang terus beriringan dengan perkembangan segala problematikanya. Sudah seharusnya menjadi motivasi bagi para akademisi Quran untuk selalu menciptakan suatu inovasi dalam penafsiran. Hal ini bertujuan untuk menjaga relevansi makna Al-Quran dengan praktik kehidupan yang terjadi. Motivasi ini selaras dengan semangat “*al-quran ṣālih li kulli al-zaman wa al-makan*”. Akan tetapi poin yang harus diperhatikan adalah pembatasan seminimal mungkin terhadap subjektivitas penafsiran.

Penulis menyadari bahwa pembangunan paradigma tentang *self-improvement* berdasarkan ayat-ayat Al-Quran dalam penelitian ini masih belum sempurna dan masih memungkinkan adanya perdebatan ide di dalamnya. Dengan demikian penulis memiliki harapan kepada penelitian-penelitian selanjutnya untuk melakukan pembangunan paradigma yang lebih komprehensif melalui berbagai metode lainnya dengan tujuan meminimalisir

subjektifitas penafsiran, khususnya apabila akan melakukan kontekstualisasi kepada pembahasan psikologi.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Sudiarja, G. Ari Nugraha, M. Irwan Susiananta, M. Mispan Indarjo, A. Toto Subagya, dan C. Arda Irawan. *Fenomenologi Agama*. 7 ed. Yogyakarta: Kanisius, 2002.
- Al-Arief, M. Adib. *Manusia, Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*. Terj. Maqal Fi Al-Insan Dirasah Qur'aniyyah. Yogyakarta: LKPSM, 1997.
- Al-Baghawi, Abu Muhammad Al-Husain Bin Mas'ud. *Tafsir Al-Baghawi: Ma'alim Al-Tanzil*. Vol. 6. 6 vol. Surabaya: al-Hidayah, 2020.
- Al-Dimisqi, Imad Al-Din Abi Al-Fida' Ismail Bin Kathir. *Tafsir Al-Qur'an Al-Adim*. Vol. 3. Beirut: Dar al-Kutb Ilmiah, 2018.
- Al-Jabiri, Muhammad Abed. *Formasi Nalar Arab: Kritik Tradisi Menuju Pembebasan dan Pluralisme Wacana Interreligius*. Terj. Takwin Al-Aql Al-Arabi. Yogyakarta: IRCISoD, 2003.
- Al-Maliki, Muhammad Bin Alawi Bin Abas. *jalail al-afham syarh Aqidah al-Awwam*. Malang: Haiah al-Sofwah al-Malikiyah, t.t.
- Al-Misri, Jamal Al-Din Muhammad. "Lisan Al-Arab." Vol. 6. Beirut: Dar al-Sadr, 1990.
- Al-Qurtubi, Abi Abdillah Muhammad Bin Iahmad Bin Abi Bakr. *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*. 26 vol. Beirut: Al-Risalah, 2006.
- Al-Zamakhshari, Abu al-Qasim Jarullah Mahmud Bin Umar. *Al-Kashaf 'An Haqiq At-Tanzil wa 'Uyun Al-Aqawil Fii Wujuh Al-Ta'wil*. Vol. 3. 30 vol. Lebanon: Dar Ma'rifah, 2009.
- Al-Zawi, Tahir Ahmad. "Tartib Al-Qamus Al-Muhith Ala Tariqi Al-Munir Wa Asasi Al-Balagoh." Vol. 1. Beirut: Dar al-Kutb Ilmiah, 1976.
- 'Asyur, Muhammad At-Thohir bin. *Tafsir At-Tahrir Wat Tanwir*. 30 vol. Tunis: Dar At-Tunisiyah, 1984.
- Bagir, Haidar. *Buku Saku Filsafat Islam*. Bandung: Mizan, 2005.
- Baidowi, Nasiruddin Abi Said Abdullah bin Umar bin Muhammad bin Ali al-. *Anwar al-Tanzil wa Asror al-Ta'wil*. Vol. 3. 1-3 vol. Beirut: Dar al-Rasyid, 2000.
- Bantani, Muhammad Nawawi al-. *Tafsir al-Qur'an Marah Labid*. Vol. 2. Beirut: Dar al-Kutb Ilmiah, 1994.

- Clear, James. *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*. 26 ed. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2022.
- Dimiski, Ismail bin Umar bin Kathir al-Quraisy al-. *Tafsir Al-Qur'an al-Adhim*. Vol. 8. Dar Toyyibah li Nasyr wa Tanzi': Riyadh, 1999.
- Dweck, Carol S. *Mindset: Mengubah Pola Berpikir Anda Untuk Perubahan Besar Dalam Hidup Anda*. Tangerang: Baca, 2021.
- Freud, Sigmund. *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Terj. A General Introduction to Psychoanalysis. Yogyakarta: Ikon Teralitera, 2002.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence, Mengapa Lebih Penting Daripada IQ*. Cet. XII. Terj. T.Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2002.
- Hanafi, Hassan. *Dari Akidah Ke Revolusi: Sikap Kita Terhadap Tradisi Lama*. 1 ed. Jakarta: Paramadina, 2003.
- “Hasil Pencarian - KBBI VI Daring.” Diakses 14 Oktober 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/atom>.
- Hasyim, Farah Fadilah, Hari Setyowibowo, dan Fredrick Dermawan Purba. “Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review.” *Psychology Research and Behavior Management* 17 (3 Januari 2024): 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.
- Hayyan, Athir Al-Din Abi. *Al-Bahr Al-Muhith*. Vol. 15. 22 vol. Beirut: Dar al-Risalah al-Alamiyah, 2015.
- Hilmi, Ahmad Wildan, Meilla Dwi Nurmala, dan Raudah Zaimah Dalimunthe. “PENGEMBANGAN SELF-IMPROVEMENT BOOK UNTUK MENEMANI RASA LONELINESS.” *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 9, no. 1 (16 Maret 2024). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v9i1.24483>.
- Hude, Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Huwaina, Mashdaria, dan Khoironi Khoironi. “PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR'AN TERHADAP MASALAH QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA.” *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 4, no. 2 (27 Desember 2021): 80–92. <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>.
- “Improvement,” 16 Oktober 2024. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/improvement>.

- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. 13 ed. Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Jung, Carl Gustav. *Psikologi dan Agama: Uraian Psikologis Perihal Dogma dan Simbol*. 2 ed. Yogyakarta: Diva Pres, 2017.
- Lajnah Pentashih Mushaf Al-Quran. *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Tafsir Ilmi*. Jakarta: Kemenag RI, 2016.
- M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Makki, M. Ali. *Pengantar Dasar Psikologi*. Jember: STAIN Jember Press, 2013.
- Mardhiah, Sahla. “Upaya Perbaikan Diri (Self Improvement) dalam Mengatasi Rasa Insecure Perspektif Al-Qur'an.” *Ushuluddin dan Humaniora*, 31 Juli 2023. <https://idr.uin-antasari.ac.id/24599/>.
- Minti, Winda Kusmadanti N, dan Munkizul Umam Kau. “Self-improvement dalam Novel Ranah 3 Warna dan Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar (Kajian Sastra Bandingan)” 14, no. 1 (2024).
- Mustaqim, Abdul. *Epistimologi Tafsir Kontemporer*. Yogyakarta: PT. LKiS Printing Cemerlang, 2012.
- . *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. 8 ed. Yogyakarta: Idea Pres, 2022.
- Naysaburi, Abi al-Hasan ‘Ali bin Ahmad al-Wahidi al-. *Asbāb al-Nuzul*. Dar al-Islah al-Damam, 1996.
- Nurhasanah, Ninda. “Peran muhasabah dalam meningkatkan prestasi belajar (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisaug Tangerang Banten.” *bachelorThesis*, FU, 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/66152>.
- PsychologyWriting. “Psychology and Religion by Carl Jung | Psychology Paper Example.” Diakses 23 Oktober 2024. <https://psychologywriting.com/psychology-and-religion-by-carl-jung/>.
- “Qur'an Kemenag.” Diakses 17 November 2024. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/59?from=1&to=24>.
- Razi, Fakhruddin al-. *Tafsir al-Kabir: Mafatih al-Ghaib*. 32 vol. Kairo: Dar el-Hadith, t.t.
- Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, dan Daryl J. Bem. *Pengantar Psikologi*. Terjemah. Tangerang: Interaksara, 2010.

Robbins, Antony. *Awaken The Giant Within: Bagaimana Memegang Kendali Langsung Atas Takdir Kita Secara Mental, Emosi, Fisik, dan Keuangan*. Jakarta: Change Publication, 2017.

Semiun, Yustinus. *Teori-teori Kepribadian: Psikoanalitik Kontemporer Jilid 1*. 5 ed. Vol. 1. 2 vol. Yogyakarta: Kanisius, 2017.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah* 15 vol. Tangerang: Lentera Hati, 2006.

Solikhah, Amaliatus. "Muhasabah Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Self Healing (Kajian Tafsir Tahlili Q.S. Al-Hasyr Ayat 18)." Undergraduate, IAIN Kediri, 2022. <https://etheses.iainkediri.ac.id/7314/>.

SUCI, DEA KHARISMA. "PENERAPAN MUHASABAH DENGAN METODE TERAPI MIND HEALING TECHNIQUE SEBAGAI UPAYA UNTUK MOTIVASI BELAJAR MAHASANTRI DI MA'HAD AL-JAMI'AH UIN RADEN INTAN LAMPUNG." Diploma, UIN Raden Intan Lampung, 2024. <https://repository.radenintan.ac.id/34458/>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif (untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretatif, interaktif dan konstruktif)*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022.

Sukamta, Sukamta. "HUBUNGAN ANTARA LAFAL, KONTEKS, DAN MAKNA DALAM AL-QUR'AN." *Adabiyat: Jurnal Bahasa dan Sastra* 1, no. 2 (13 Desember 2017): 248–68. <https://doi.org/10.14421/ajbs.2017.01206>.

"Surat Al-Hasyr Ayat 18: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online." Diakses 15 Mei 2025. <https://quran.nu.or.id/al-hasyr/18>.

"Surat Ar-Ra'd Ayat 11: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online." Diakses 15 Mei 2025. <https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/11>.

Suyuti, Jalal al-Din al-. *Al-Dur Al-Manthur Fi Tafsir Bi Al-Ma'thur*. Vol. 14. 17 vol. Beirut: Dar al-Kutb Ilmiyah, 2003.

Thabari, Muhammad ibnu Jarir ath-. *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ayi al-Qur'an*. 26 vol. Dar al-Hajr, 2001.

Tim Penyusun. *Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Tahun 2024*. Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmat Hidayatul Haqiqi
NIM : 212104010014
Program Studi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Himaniora
Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai undang-undang yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapa pun.

Jember, 09 Mei 2025



Rahmat Hidayatul Haqiqi
212104010014

BIODATA PENULIS



A. Identitas Mahasiswa

1. Nama Lengkap : Rahmat Hidayatul Haqiqi
2. NIM : 212104010014
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Tempat dan Tanggal Lahir : Jember, 16 Desember 2002
5. Alamat : Rambipuji-Jember
6. Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
7. Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora
8. Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
9. E-mail : haqiqirahmat9@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal
2. MI Muhammadiyah Gumelar
3. SMP Ibrahimy 1 Sukorejo
4. SMK Ibrahimy 1 Sukorejo

C. Pengalaman Organisasi

1. PMII Rayon Ushuluddin, Adab dan Humaniora
2. HMPS Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
3. SEMA Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora